

ACADEMIEJAAR 2016-2017

ZELFVERWONDE(N/R)D GEDRAG IN DE ADOLESCENTIEPERIODE

HANDVATEN VOOR EEN GEWENSTE BEGELEIDING
BINNEN DE CANTELAFDELING VAN CIRKANT VZW

Scriptie ingediend door **Van Gils Eline** voor het behalen van het
bachelordiploma Sociale Readaptatiewetenschappen: kinderen, jongeren en welzijn
Promotor: Sofie Buckinx

ZELFVERWONDE(N/R)D GEDRAG IN DE ADOLESCENTIEPERIODE

HANDVATEN VOOR EEN GEWENSTE BEGELEIDING
BINNEN DE CANTELAFDELING VAN CIRKANT VZW

ELINE VAN GILS

ABSTRACT

Mijn scriptie tracht een antwoord te formuleren op de noden van jongeren die zichzelf verwonden en hoe de hulpverlening hieraan tegemoet kan komen. Wat is zelfverwonding? Wat maakt dat jongeren zichzelf verwonden? Waarom juist tijdens de adolescentie? Wat gaat er in het hoofd om van iemand die zich verwondt? Wat kunnen hulpverleners verwezenlijken om hen ondersteuning te bieden? De informatie die mij essentieel leek om op deze vragen een antwoord te formuleren, werd enerzijds vergaard via een literatuurstudie en anderzijds door het afnemen van diepte-interviews bij ervaringsdeskundigen of anders gezegd: 15 fantastische meisjes. De verkregen informatie herwerkte ik tot een boekje dat inzetbaar is tijdens de begeleiding van jongeren die zichzelf verwonden, rekening houdend met de noden van de pedagogische begeleiders van de cantelafdeling van Cirkant en de verhalen van de meisjes die zich lieten interviewen.

Kernwoorden: zelfverwonding, adolescentie, hulpverlening

ACADEMIEJAAR 2016-2017

Scriptie ingediend voor het behalen van het bachelordiploma Sociale
Readaptatiewetenschappen: kinderen, jongeren en welzijn

*How will you know I'm hurting
If you can't see my pain?
To wear it on my body
Tells wat words can't explain.*

- C. Blount

Woord vooraf

De totstandkoming van mijn eindwerk zou niet verwezenlijkt zijn zonder de hulp van een aantal mensen die mij ondersteunden, inspireerden en aanmoedigden. Ik neem dan ook graag even de tijd om hen persoonlijk te bedanken.

In het bijzonder wil ik mijn promotor, Sofie Buckinx, bedanken voor haar feedback, moed, steun, tijd en vertrouwen. Haar oprechte interesse in het onderwerp van mijn eindwerk en haar enthousiasme zorgden ervoor dat ik steek hield tot het einde. Bovendien hield ze me recht op momenten dat het moeizaam liep en gaf ze me telkens opnieuw de kracht om door te zetten. Ook Nienke Kool zou ik graag bedanken voor de tijd die ze genomen heeft om mijn eindwerk na te lezen en de gewenste feedback te geven. Bij deze, dank je wel.

Ik ben dankbaar voor de meisjes die hun medewerking boden aan de verwezenlijking van mijn eindwerk. Hoewel het niet gemakkelijk is een ziel bloot te geven aan iemand die je nauwelijks kent, toch waren ze bereid hun ervaringen, lief en leed met mij te delen. B., tot hiertoe was ik de enige persoon aan wie jij vertelde wat je hebt doorgemaakt en wat dat met jou deed. Ik vind het erg krachtig van jou dat je die stap genomen hebt en wil jou dan ook persoonlijk bedanken. Op een dag zal je ook de kracht vinden om anderen in vertrouwen te nemen en dan zal een andere wereld voor jou open gaan.

Verder ben ik erg dankbaar voor de begeleiders van de Cantel-afdeling van Cirkant die mij op een fantastische manier doorheen mijn stage hebben geleid. Dank je wel voor de aangename sfeer, de warme steun en de bemoedigende gesprekken. Mariam, dank je wel voor jouw geloof en leerrijke reflectiemomenten. Valérie, bedankt voor jouw eeuwig enthousiasme en warme gesprekken. Mieke, dank je wel om steeds klaar te staan en het positieve te benadrukken. Jans, dank je wel voor jouw relativisme en jouw inspirerende kijk op het leven. Petra, bedankt voor de warme ontvangst in het team en mij de kans te geven om zo'n fijne stageplaats te leren kennen. Kristel, dank je wel voor jouw tijd en motiverende gesprekken.

Julie, jou ben ik ontzettend dankbaar voor de tijd die je wou nemen om samen met mij het ontwerp te maken voor mijn eindproduct. Je bent bijzonder creatief en zorgde voor een aangename samenwerking.

Tot slot richt ik mijn dankwoord graag aan een aantal mensen die mij heel nauw bij het hart liggen. Mijn ouders, omdat ze mij de kans gaven om verder te studeren en mij onvoorwaardelijk steunden op eender welk moment. Mijn lieve zus voor haar optimisme, vertrouwen en motiverende woorden.

Liefste Lorenz, bedankt voor jouw engelengeduld in stressvolle momenten, voor jouw enthousiasme, ondersteunende liefde en warmte. Dank je wel om een voorbeeld te zijn.

Eline Van Gils

Inhoudsopgave

WOORD VOORAF	I
LIJST VAN AFKORTINGEN	IV
INLEIDING	1
1 METHODOLOGIE	3
1.1 LITERATUURSTUDIE	3
1.2 ONDERZOEK	3
1.3 ONTWERP	4
2 VERKENNEND ONDERZOEK	5
2.1 RECENTE ONDERZOEKSBEVINDINGEN	5
2.1.1 ZELFVERWONDING GEDEFINIEERD	5
2.1.2 KLINISCH BEELD: DSM-V	7
2.1.3 PREVALENTIE	7
2.2 EEN BLIK OP DE ADOLESCENTIE	8
2.2.1 HECHTING GEDEFINIEERD	9
2.2.2 ONTWIKKELING IN DE ADOLESCENTIE	9
2.2.3 EEN RISICOVOLLE LEVENSFASE	10
2.3 OPZETTELIJK ZVG IN DE ADOLESCENTIE	11
2.3.1 RISICOFACTOREN	11
2.3.2 PROTECTIEVE FACTOREN	13
2.3.3 ONDERLIGGEND MECHANISME	14
2.3.4 FUNCTIES	15
3 RICHTLIJNEN VOOR BEGELEIDING	16
3.1 RICHTLIJNEN GEBASEERD OP LITERATUUR	17
3.1.1 WERKEN AAN MOTIVATIE	17
3.1.2 OPSTELLEN VAN EEN FUNCTIE-ANALYSE	18
3.1.3 AANPAK VAN INTRAPERSONLIJKE FUNCTIES	19
3.1.4 AANPAK VAN INTERPERSONLIJKE FUNCTIES	20
3.1.5 KRACHTGERICHT WERKEN	20
3.1.6 OVERIGE HULPMIDDELEN	22
3.2 RICHTLIJNEN GEBASEERD OP ERVARING	23
3.2.1 WERKEN AAN ZELFVERTROUWEN	23
3.2.2 ZOEKEN NAAR ALTERNATIEVEN	24
4 CIRKANT ALS OPDRACHTGEVER	25
4.1 VISIE EN MISSIE	25
4.2 HULPAANBOD	25

5	ONTWERP VAN MIJN PRODUCT	26
5.1	GEGEVENS UIT HET ONDERZOEK	26
5.1.1	BEVRAGING PROFESSIONALS	26
5.1.2	BEVRAGING ERVARINGSDESKUNDIGEN	29
5.2	BESCHRIJVING VAN HET ONTWERP	32
5.2.1	ONTWERPKEUZE	32
5.2.2	EXTRA TOELICHTING	33
6	CONCLUSIES EN AANBEVELINGEN	35
	BIBLIOGRAFIE	37
	BIJLAGE 1	1
6.1	BRIEFJE ZELFVERWONDING	1
6.2	INTERVIEW V.C.	2
6.3	INTERVIEW S.M.	4
6.4	INTERVIEW L.VP.	1
6.5	INTERVIEW T.VO.	1
6.6	INTERVIEW L.D.	1
6.7	INTERVIEW E.VDA.	1
6.8	INTERVIEW K.P.	1
6.9	INTERVIEW E.C.	2
6.10	INTERVIEW AS.D.	1
6.11	INTERVIEW S.N.	2
6.12	INTERVIEW J.B.	1
6.13	INTERVIEW B.VB.	3
6.14	INTERVIEW J.D.	5
6.15	INTERVIEW AS.L.	7
6.16	INTERVIEW B.D.	10
6.17	VRAGENLIJST CIRKANT	12

Lijst van afkortingen

- NSSI: Nonsuicidal self-injury
- ZVG: Zelfverwondend gedrag

Inleiding

Ter voorbereiding van mijn derdejaarsstage in de bijzondere jeugdzorg, werd ik uitgenodigd op een sollicitatiegesprek. Via een bondige schets van de doelgroep, werd het al vrij snel duidelijk dat zelfverwondend gedrag geen uitzonderlijk begrip was binnen de voorziening. Aangezien ik tot dan toe nog niet geconfronteerd werd met zelfverwonding, stootte ik op een aantal onzekerheden. Uiteindelijk besloot ik me te laten onderdompelen in mogelijke situaties waarin zelfverwonding kon optreden en een reflectie te werpen op mijn begeleiding daaromtrent.

Reeds bij aanvang van mijn stage kwam ik in aanmerking met een jongere die zichzelf opzettelijk en herhaaldelijk verwondt. Hoewel ik aanvankelijk dacht dat mijn aandacht voornamelijk uit zou gaan naar de vele littekens op haar arm, werd mijn focus eerder verlegd naar haar gedachten en gevoelens; naar schaamte en schuld.

Tijdens een informeel gesprek stelde C. me de volgende vraag: "En, ben je nu niet vies van mij?", waarop ik antwoordde dat mijn beeld over haar niet wijzigde omwille van haar drang tot zelfverwonding. Toch spookten er op dat moment heel wat vragen door mijn hoofd. Ik vroeg me af waarom ze zichzelf pijn deed, welke gevoelens achter haar gedrag schuilden en hoe ik als begeleider gepast zou kunnen inspelen op haar noden.

Bij het zoeken naar informatie omtrent zelfverwonding, stootte ik op een interview van Sanne Janssen, schrijfster van een autobiografisch verhaal over een meisje dat zichzelf verwondt. Tijdens dat interview gaf zij aan dat ze heel wat vooroordelen te verwerken kreeg, zoals "Heb je ruzie gehad met de kaasschaaf?" of "Hé psychiatrische patiënt!". Deze stereotiepe beeldvorming creëert echter mensen die niet stilstaan bij de innerlijke beleving van jongeren die zichzelf verwonden.

Tijdens mijn begeleiding heb ik ondervonden dat het geen geschikte aanpak is om de drang tot opzettelijke zelfverwonding te doen stoppen. Het is immers een diepgewortelde problematiek dat deel is gaan uitmaken van de eigen persoonlijkheid. Bovendien groeit het uit tot een mechanisme om ondraaglijke pijn en verlies het hoofd te kunnen bieden. Zelf wil ik in de eerste plaats niet zozeer uitgaan van een gepaste begeleiding met het oog op preventie van zelfverwonding, maar zou ik graag achterhalen wat de innerlijke beleving van deze personen is om vervolgens de begeleiding gepast vorm te geven.

Een belangrijke opstart hiervoor is dat de jongeren in kwestie zelf grip leren krijgen op de situatie en zelf kunnen reflecteren op hetgeen er op dat moment in zichzelf afspeelt. Ook wil ik omstaanders het gevoel geven zich te kunnen inleven in de belevingswereld van mensen die zichzelf verwonden om op die manier een realistische beeldvorming te creëren en een begeleiding op maat te kunnen bieden.

Na een eerste analyse van hetgeen zelfverwonding juist inhoudt en welke onderzoeksgegevens er reeds bekend zijn in verband met de prevalentie ervan, werd al snel duidelijk dat een risico op zelfverwonding het hoogst oploopt tijdens de adolescentie. Claes en Vandereycken (2007) stellen dat maar liefst 90% van alle zelfverwonding plaats vindt tijdens de adolescentiejaren. De kans op het starten met doelbewust zelfverwondend gedrag is het grootst op de leeftijd van 13 à 14 jaar en op 18 à 19 jarige leeftijd (Baetens e.a., 2013). Zelfverwonding in de vroege kinderjaren is eerder uitzonderlijk (Kinet, 2012).

Grondige verklaringen voor een piek tijdens de adolescentieperiode, zijn te vinden in het feit dat er gedurende deze periode heel wat innerlijke processen veranderen. Zo gaat men op zoek naar een eigen identiteit en is men vaak onderhevig aan een zekere druk om in het plaatje van de maatschappij te passen.

Omwille van bovenstaande gegevens en omwille van het feit dat ikzelf momenteel begeleiding voorzie aan adolescente jongeren, leek het mij interessant om mezelf voornamelijk te focussen op deze doelgroep. Nadat er een zekere houvast is gecreëerd voor hulpverleners die werken met tieners, kan er een onderzoek uitgaan naar zelfverwonding in de vroege kinderjaren. Uiteindelijk leidde dit mij tot de volgende onderzoeksvraag:

Hoe kan ik de pedagogische begeleiders van de cantelafdeling van VZW Cirkant die in contact staan met adolescente cliënten die zichzelf verwonden, meer inzicht geven in het proces van zelfverwonding opdat de begeleiding beter afgestemd kan worden op diens noden?

Deelvraag 1: Welke gevoelens en gedachten staan centraal bij adolescente cliënten die zichzelf opzettelijk schade toebrengen in de periode voor, tijdens en na de zelfverwonding?

Deelvraag 2: Welke aandachtspunten binnen de begeleiding achten adolescente cliënten die zichzelf verwonden noodzakelijk opdat ze de begeleiding als positief ervaren?

Om een antwoord te formuleren op mijn onderzoeksvraag, leek het mij in eerste instantie belangrijk om literatuur door te nemen die mij grip doet krijgen op de algemene ontwikkeling binnen de adolescentie levensperiode. De focus komt hier voornamelijk te liggen op ingrijpende gebeurtenissen of veranderingen die ertoe leiden dat adolescenten worstelen met heel wat vragen, wat mogelijk versterkend werkt en uiteindelijk mogelijk zelfverwondend gedrag in de hand werkt.

Om vervolgens in te zoomen op het emotionele aspect van zelfverwonding, leek het mij aangewezen om succes- en faalervaringen te bevragen bij de pedagogische begeleiders van Cirkant die in contact staan met cliënten die zichzelf opzettelijk verwonden. Ook de stem van de cliënt zelf moet hierin een plaats krijgen. Door personen te bevragen die zich ooit verwond hebben, kan ik nagaan wat hun emotionele belevenis is en wat hun noden zijn binnen de hulpverlening.

De informatie die ik verzameld heb uit voorgaande bronnen, werd vervolgens verwerkt in een product. Dit product, een begeleidingsboekje, tracht enerzijds inzicht te bieden in de verschillende aspecten van zelfverwonding en tracht anderzijds een antwoord te formuleren op de wensen van jongeren die zichzelf verwonden door middel van opdrachten, citaten en dagboekfragmenten. Door zowel de informatie, de ervaringen als de opdrachten te beschrijven vanuit respect voor de jongeren, zal het tevens mogelijk zijn om het boekje samen met de jongeren te doorlopen zodat het gevoel gecreëerd wordt dat ze hun begeleidingsproces zelf in handen mogen nemen.

1 Methodologie

1.1 Literatuurstudie

Onder het luik 'verkenkend onderzoek' zal u antwoorden krijgen op enkele basisvragen waaronder: Wat is zelfverwonding? Hoe vaak komt het voor? Welke betekenis heeft zelfverwonding voor de jongeren zelf? Welke functies zijn eraan verbonden?

Een tweede luik dat toegelicht wordt in mijn verkennend onderzoek, handelt over de adolescentieperiode. Zoals hierboven reeds aangehaald, blijkt dat opzettelijke zelfverwonding immers een piek bereikt in deze levensperiode. Vandaar dat het mij belangrijk leek om literatuur door te nemen die mij stil deed staan bij een aantal fundamentele veranderingen in deze levensperiode. De focus komt hier voornamelijk te liggen op ingrijpende gebeurtenissen die ertoe leiden dat adolescenten worstelen met heel wat vragen, wat versterkend kan werken en bijgevolg mogelijk zelfverwondend gedrag in de hand werkt.

Bovenstaande informatie heb ik verzameld aan de hand van een diversiteit aan bronnen. Zowel vakliteratuur, eindwerken, masterproeven, studies en internetbronnen kwamen hierbij aan de orde. Een volledige lijst van gebruikte bronnen vindt u onder 'bibliografie'.

1.2 Onderzoek

Bij het zoeken naar een onderwerp dat zich verleende tot onderzoek, stootte ik op volgende probleemstelling: De cantelafdeling van Cirkant heeft geen uitgewerkte methodiek die inzetbaar is in de begeleiding van jongeren die zichzelf verwonden. Bovendien geven de (pedagogische) begeleiders van de cantelafdeling aan dat er nood is aan inzicht omtrent deze problematiek.

Vooraleer een oplossing uit te denken voor bovenstaande probleemstelling, is het van belang na te gaan welke gegevens verzameld moeten worden en welke methode toegepast zal worden. Voor het verwerven van deze gegevens, heb ik een opdeling gemaakt tussen ervaringsdeskundigen en professionals. Ervaringsdeskundigen zouden mij kunnen meenemen in hun emoties, gedachten en gevoelens alsook hun faal- en succeservaringen binnen de hulpverlening. Voor een bevraging bij professionals denk ik aan de pedagogische begeleiders binnen de Cantel die kunnen aangeven waar hun noden liggen en mij kunnen meenemen in hun beleving omtrent de begeleiding van adolescenten die zichzelf verwonden. Wat betreft de onderzoeksmethode, besloot ik mij te richten op kwalitatief onderzoek. Het doel van mijn onderzoek bestaat er immers uit aanbevelingen te kunnen geven aan Cirkant en niet zo zeer besluiten te trekken uit grootschalig onderzoek.

Voor het uitvoeren van kwalitatief onderzoek, stelde ik vragenlijsten op. Ik besloot om de ervaringsdeskundigen te benaderen via open vragen in interview-vorm. Op die manier hoopte ik meer input te verwerven dan het afnemen van enquêtes. Aangezien ik voornamelijk de beleving zou bevragen, leek het mij interessant om face-to-face gesprekken te voeren zodat ik kon inspelen op emotionele reacties en verduidelijking kon vragen bij zaken die ik moeilijk kon vatten.

Voor de bevraging van begeleiders binnen Cirkant, koos ik ervoor om vragenlijsten te laten invullen via het elektronisch platform 'Google documents'. Op die manier zou ik immers meerdere begeleiders kunnen bevragen en dat op relatief korte tijd. Bovendien is Google een handig instrument om bevragingen af te nemen, aangezien de gegevens automatisch verwerkt worden. De vragen die ik stelde, waren voornamelijk bedoeld om te achterhalen wat hun visie was omtrent het onderwerp en wat hun noden hierin zijn. De vragen, alsook de reacties die daaruit voortkwamen zijn terug te vinden in bijlage.

Bij het zoeken naar ervaringsdeskundigen, deed ik rondvraag in mijn nabije omgeving en plaatste ik een oproep op de sociale-mediasite Facebook. Het bericht dat ik verspreidde, is terug te vinden in bijlage. Uiteindelijk bracht dit een 15-tal mensen samen die bereid waren hun verhaal te delen met mij. De vragenlijst die de ervaringsdeskundigen diende te beantwoorden, bestond voornamelijk uit open vragen die enerzijds peilden naar de achtergrond van hun zelfverwonding en hun gevoelens daaromtrent en anderzijds naar hun ervaringen binnen de hulpverlening. Ik koos bewust om mijn rondvraag te richten op mensen die reeds enige stabiliteit hadden gevonden in hun leven, aangezien ik slechts een beperkte opvolging zou kunnen bieden indien het interview sterke emoties met zich mee zou brengen. Bovendien is het een zeer aangrijpend onderwerp. Dit maakte dat de drempel mogelijk te hoog zou zijn voor zij die zelf nog aan het zoeken zijn naar antwoorden en oplossingen. Ook voor zij die reeds stabiliteit hebben verworven, bleek het vaak lastig te zijn om openlijk te praten over hun gevoelens. Vandaar dat ik de mogelijkheid liet om het gesprek via chat te organiseren.

Tijdens de bevraging zelf, werden er vaak elementen verteld die aan de basis lagen van het zelfverwondend gedrag en die tevens een grote impact hadden op het leven van de meisjes. Ik probeerde deze gevoelens op te vangen door erkenning te bieden en mijn gevoelens daaromtrent te verwoorden. Bovendien gaf ik op voorhand aan dat er geen verplichting was om op iedere vraag te antwoorden.

Om de anonimiteit van de ervaringsdeskundigen te waarborgen, werden enkel initialen vermeld. In mijn product werden sommige namen voluit geschreven, dit afhankelijk van de wens van de meisjes zelf.

Tot slot nog dit. Naast de emotionele impact bij de ervaringsdeskundigen en na het afnemen van 15 interviews, merkte ik op welke gevoelens het onderwerp bij mezelf teweeg bracht. Ik kreeg inzicht in de moeilijke perioden die de jongeren gedurende een groot deel van hun leven door moesten. Dit gepaard gaande met de angst voor negatieve reacties uit de omgeving indien men te weten zou komen wat hun copingmechanisme is om met ondraaglijke pijn om te gaan. Vandaar een warme oproep aan alle begeleiders van adolescenten die zichzelf verwonden: Kijk naar de persoon achter het gedrag, zet je begeleidersbril af en zet je op gelijke hoogte. Laat hen weten dat ze het waard zijn om voor te vechten en maak hen bewust van de kleine dingen die hen speciaal maken.

1.3 Ontwerp

Voorafgaand aan het feitelijke opzoekwerk, diende ik reeds na te gaan op welke wijze ik tewerk wilde gaan. Hetzij kennisgericht, hetzij productgericht. Na het afwegen van beide opties in functie van hetgeen ik te weten wilde komen, koos ik ervoor om een product te ontwerpen waarin ik de verkregen informatie vanuit een kennisgerichte invalshoek zou verwerken.

Als ik de term 'zelfverwonding' intypte op google, kreeg ik heel wat werken aangeboden waarin zelfverwonding gedefinieerd werd. Vandaar dat het mij niet interessant leek om de zoveelste literatuurstudie op rij aan te bieden. Wel kon deze informatie als basis gebruikt worden bij de opstart van mijn eindwerk.

Hetgeen ik wel trachtte te realiseren, was het ontwerpen van een product dat ingezet zou kunnen worden tijdens de begeleiding van jongeren die zichzelf verwonden. Enerzijds wilde ik hulpverleners van Cirkant meer inzicht doen krijgen in hetgeen zelfverwonding inhoudt en hoe het zit met de emotionele beleving daaromtrent. Anderzijds hoopte ik handvaten te kunnen aanreiken die de pedagogische begeleiders kunnen inzetten. Niet met het doel het zelfverwondend gedrag te voorkomen, wel met het doel de jongeren in kwestie in die mate erkenning te bieden dat ze het gevoel hebben er niet alleen voor te staan. Dit met het mogelijke gevolg dat de jongeren zelf meer inzicht krijgen in hun gedrag en op die manier meer stabiliteit verwerft.

Bij het ontwerpen van het begeleidingsboekje heb ik zoveel mogelijk rekening proberen houden met de wensen van de hulpverleners vanuit Cirkant alsook met de tips die ik aangereikt kreeg door ervaringsdeskundigen. Het boekje zou als tool moeten dienen die zowel hulpverleners als de jongeren zelf ondersteunt en houvast biedt op momenten waarop de jongeren het gevoel hebben dat de wereld onder hun voeten wegglijpt.

2 Verkennend onderzoek

2.1 Recente onderzoeksbevindingen

2.1.1 Zelfverwonding gedefinieerd

Zelfverwondend gedrag is afkomstig van het Engelse woord 'self injury' zoals deze in de wetenschappelijke literatuur wordt gebruikt. Andere gehanteerde definities zijn zelfbeschadiging, zelfverwonding en automutilatie. Alvorens een meer eenduidige definitie te formuleren, lijkt het me belangrijk om een opdeling te maken tussen de verschillende gehanteerde begrippen. Prof Laurence Claes maakt hiervoor gebruik van volgend onderscheid (Claes & Vandereycken, 2007):

- Zelfbeschadiging: Zelfbeschadiging verwijst naar alle vormen van gedrag die schadelijk zijn voor de eigen gezondheid en het eigen welzijn. Het gaat zowel om het direct als indirect toebrengen van schade aan het eigen lichaam of de eigen gezondheid.
- Zelfverwonding: Het direct toebrengen van fysieke schade aan het eigen lichaam, zowel aan de oppervlakte van de huid als inwendig. Het gaat om gedrag dat niet wordt geaccepteerd binnen de maatschappij of de cultuur van de persoon die zichzelf verwondt.
- Automutilatie: Automutilatie geldt als synoniem voor zelfverminking. Het verwijst naar extreme en eerder zeldzame vormen van zelfverwonding dat voornamelijk voorkomt bij cliënten met schizofrenie. Het gaat om zwaardere letsels, zoals het amputeren van lichaamsdelen of het beschadigen van geslachtsorganen (De Rijdt, 2009).

Het onderscheid dat in de literatuur meestal gemaakt wordt tussen zelfbeschadiging, zelfverwonding en zelfverminking is in de praktijk echter niet altijd zo duidelijk. Zo is bij ernstige zelfverwonding de grens met suïcidaal gedrag niet altijd scherp te trekken (De Rijdt, 2009).

Ook wordt zelfverwonding vaak onterecht gerelateerd aan een nagebootste stoornis. Zulke stoornis bestaat eruit zichzelf te verwonden of opzettelijk ziek te maken om medische aandacht op te eisen. Ze verwachten een lichamelijke verklaring voor de ziekte die ze imiteren of voor de wonden die ze slecht verzorgen. Ze nemen dan ook een weigerachtige houding aan tegenover een psychologische verklaring van hun gedrag. Zelfverwonding daarentegen, wordt in vele gevallen niet aan een dokter getoond en is niet bedoeld om medische aandacht te krijgen. Bovendien zijn ze zich meestal bewust van de psychologische oorsprong van hun gedrag (Claes & Vandereycken, 2007).

Zelfverwondend gedrag wijst in ieder geval op sociaal onaanvaardbaar gedrag waarbij een persoon zichzelf opzettelijk en op een directe manier fysiek letsel toebrengt zonder de intentie te hebben zichzelf van het leven te benemen (Claes, 2004).

Uitgaande van deze definitie kunnen we andere gedragingen die een vorm van zelfverwonding inhouden uitsluiten. Hierbij denken we aan indirecte vormen van zelfverwonding waaronder middelengebruik en eetstoornissen of aan gedragingen die omwille van esthetische redenen wel sociaal aanvaard zijn zoals het laten zetten van tatoeages.

Zelfverwondend gedrag kan verschillende vormen aannemen. De meest voorkomende vorm is het krassen of snijden. Ook het innemen van een overdosis medicijnen lijkt een gebruikelijke manier. Andere, minder vaak voorkomende methoden zijn het overmatig drinken van alcohol, zichzelf slaapmiddelen toedienen, het innemen van een overdosis drugs en ophanging. De overige methoden die gehanteerd worden zijn het springen van een hoogte, ergens tegen slaan, zichzelf verbranden, zichzelf verhongeren, zichzelf verstikken, elektrocutie en trichotillomanie. Dit laatste begrip wijst op de overmatige drang om te eigen haren uit te trekken.

In de literatuur wordt er vaak een onderscheid gemaakt tussen zelfverwonding en suïcidaal gedrag, waarbij een persoon een poging onderneemt tot zelfdoding of zichzelf effectief van het leven ontnemt. In de praktijk blijkt het echter moeilijk om dergelijk onderscheid te kunnen maken. Gemeenschappelijk aan deze gedragingen is dat mensen zichzelf schade toebrengen, telkens met een niet-fataal resultaat en dit in een toestand van emotionele beroering. Mensen die zichzelf beschadigen, hebben vaak suïcidale gedachten en beschadigen zichzelf soms in die mate dat er gesproken kan worden van een suïcidepoging (De Klerk et al., 2010). Op een aantal dimensies kan men zelfverwondend gedrag echter van een suïcidepoging onderscheiden. Zelfverwonding kent vaak een repetitief en chronisch karakter, leidt tot oppervlakkigere wonden en doet vaker dienst als spanningsreductie. Deze spanningsreductie staat tegenover de intentie zichzelf van het leven te benemen. Eerder wil men zelfdoding voorkomen en het leven draaglijker maken (Van Rijsselberghe et al., 2009). Er blijkt wel sprake te zijn van comorbiditeit. Zo neemt de kans op een suïcidepoging met 50 tot 100 maal toe na een voorval van zelfverwonding in vergelijking met jongeren uit de algemene bevolking (Kinet, 2012). We kunnen dus stellen dat de aanwezigheid van zelfverwonding mogelijk leidt tot een verhoogd risico op suïcidaal gedrag (Kiekens et al., 2015).

2.1.2 Klinisch beeld: DSM-V

De DSM wordt gehanteerd als handboek voor diagnose en statistiek van psychische aandoeningen. In de meeste landen doet het dienst als een standaard instrument binnen de psychiatrische diagnostiek. Binnen deze medisch-klinische benadering, bestaat ZVG zowel als pathologische structuur op zich als een symptoom van een stoornis. Zo kon ZVG binnen de DSM-IV geassocieerd worden onder bordeline persoonlijkheidsstoornis, trichotillomanie, ook wel impulscontrolestoornis genoemd, of krabben aan de huid. De ICD-10, internationaal classificatiesysteem van ziekten en gezondheidsproblemen, classificeerde ZVG onder de noemers stereotype bewegingsstoornis en nagebootste stoornis (Claes, z.d.).

In mei 2013 deed DSM-V zijn intrede. Na een evaluatie van het huidige DSM systeem bleek immers dat de betrouwbaarheid en validiteit voor een aantal DSM-categorieën niet werd aangenomen. De DSM-V werd ingevoerd om een aantal beperkingen van de DSM-IV weg te werken. Zo verschenen er nauwkeurigere definities van verschillende stoornissen, werd er afgestapt van een zekere dichotomie en werd er een duidelijkere afstemming gezocht met de ICD 10, internationaal classificatiesysteem van ziekten en gezondheidsproblemen.

Nonsuicidal self-injury (NSSI) bleek één van de categorieën te zijn die nader onderzocht moest worden (Baetens, 2016). Hieronder vindt u een voorstel tot criteria. Uitgaande van deze definitie, zou 6,7% van de jongeren uit niet-klinische populaties geassocieerd worden onder NSSI.

- A. In het afgelopen jaar heeft de betrokkene *op vijf of meer dagen* opzettelijk letsel toegebracht aan het eigen lichaamsoppervlak zonder suïcidale intentie.
- B. De persoon die zichzelf beschadigt, verwacht *minstens één* van volgende effecten:
 1. Het afnemen van negatieve gevoelens/gedachten;
 2. Het oplossen van een interpersoonlijk conflict;
 3. Het opwekken van positieve gevoelens.
- C. Het gedrag gaat samen *met minstens één* van volgende kenmerken:
 1. Interpersoonlijke conflicten of negatieve gevoelens/gedachten;
 2. Er is een periode van preoccupatie met het beoogde gedrag;
 3. De persoon denkt frequent aan zelfverwonding, ook wanneer hij/zij er niet naar handelt.
- D. Het gedrag is niet sociaal aanvaard en blijft niet beperkt tot het krabben aan een korstje of nagelbijten.
- E. Het gedrag of de gevolgen ervan veroorzaken klinisch significant lijden of beperkingen in het psychosociale functioneren.
- F. Het gedrag treedt niet uitsluitend op in het beloop van psychotische episoden, intoxicatie door een middel of onttrekking van een middel en is geen onderdeel van repetitief stereotiep gedrag.

2.1.3 Prevalentie

Wanneer we kijken naar de prevalentie van zelfverwondend gedrag in België, botsen we op enkele zorgwekkende cijfers. Uit studies in niet-klinische populaties blijkt dat naar schatting 13 tot 18% van de adolescenten en 4 tot 6% van de volwassenen positief antwoorden op de vraag naar zelfverwondend gedrag.

In klinische populaties situeerden de prevalentiecijfers zich bij adolescenten tussen 30 en 40% en rond de 21% bij volwassenen (Kiekens, 2014). De meest gehanteerde methoden van zelfverwondend gedrag waren zichzelf krassen, snijden, slaan, branden en hoofdbonken. Echter, exacte cijfers hieromtrent zijn moeilijk te vinden. Een eerste verklaring hiervoor vinden we terug in de vaststelling dat er geen eenduidige definitie gehanteerd wordt. Zo maken sommige studies geen onderscheid tussen zelfverwondend gedrag en suïcidepogingen en focussen andere studies enkel op één aspect van zelfverwonding zoals snijden (Kiekens, 2014). Bovendien hangen de cijfers vaak af van het aantal patiënten die hospitalisatie nodig hebben (Claes, z.d.). Een tweede verklaring vinden we door het feitelijk gegeven dat zelfverwonding vaak geheim gehouden door de taboesfeer die rond het onderwerp heerst en de angst en schaamte die de mensen dwingt hun verwondingen te verbergen (steungroep zelfverwonding, z.d.).

Het risico op zelfverwonding loopt het hoogst op tijdens de adolescentieperiode. Claes en Vandereycken (2007) stellen dat naar schatting 90% van alle zelfverwonding plaats vindt tijdens de adolescentiejaren. De kans op het starten met doelbewust zelfverwondend gedrag is het grootst op de leeftijd van 13 à 14 jaar en op 18 à 19 jarige leeftijd (Baetens et al., 2013). Indien zelfverwondingsgedragingen zoals krassen, branden of hoofdbonken bevraagd worden, geeft gemiddeld 23,6% van de adolescenten aan zichzelf ooit verwond te hebben (Kiekens et al., 2015). Als tijdige goede hulp uitblijft, nemen ernst en frequentie van zelfverwoning met de leeftijd toe. Zelfverwonding in de vroege kinderjaren is eerder uitzonderlijk (Kinet, 2012).

Tot hiertoe zijn onderzoekers het oneens over een mogelijk geslachtsverschil in de prevalentie van adolescenten die zich opzettelijk verwonden. Binnen klinische populaties zouden meisjes 4 keer meer opzettelijk zelfverwondend gedrag rapporteren dan jongens. In niet-klinische populaties stelt men vaak dat zelfverwonding vaker voorkomt bij meisjes, omdat zij problemen vaak op zichzelf richten. Een geslachtsverschil wordt echter voornamelijk teruggevonden in de kenmerken van zelfverwonding. Zo melden meisjes vaker een jongere aanvangsleeftijd, ernstigere verwondingen en switcht men vaker van zelfbeschadigende gedragingen en de frequentie ervan. Mannen zouden meer controle hebben over hun zelfverwonding en zouden hun verwondingen voornamelijk aanbrengen door zichzelf te slaan. De meest gerapporteerde methode voor meisjes was krassen of snijden (Baetens et al., 2013). Daarnaast zijn er significante verschillen merkbaar betreffende de motivatie tot zelfverwonding. Meisjes zouden zichzelf vaker willen straffen, vaker van hun vreselijke gedachten af willen zijn of zouden willen achterhalen of er iemand is die van hen houdt (Van Rijsselberghe et al., 2009).

2.2 Een blik op de adolescentie

Een gedeeltelijke verklaring voor het feit dat de adolescentieperiode bij uitstek een kwetsbare periode is voor het ontstaan van zelfverwondend gedrag, vinden we door dit gedrag te kaderen in de ontwikkeling van de adolescent. De adolescentieperiode vormt een stressvolle levensfase met ingrijpende veranderingen op diverse gebieden.

Deze veranderingen kunnen verwarrende ervaringen en twijfels tot stand brengen. Een beknopte schets hieromtrent wordt hieronder verder toegelicht.

2.2.1 Hechting gedefinieerd

Om in een volgende fase de ontwikkeling van de adolescent te duiden en vervolgens een link te leggen met zelfverwondend gedrag, lijkt het aangewezen om in eerste instantie het licht te werpen op het begrip hechting. De kwaliteit van de hechtingsrelatie oefent immers een belangrijke invloed uit op de ontwikkeling van het opgroeiende kind.

Bowlby (1982) stelt dat de ontwikkeling van een kind afhankelijk is van de mate waarin het kind al dan niet veilig gehecht raakt. 'Hechting' kunnen we definiëren als de positieve emotionele band die ontstaat tussen een kind en een specifiek individu. Aanvankelijk is deze gehechtheidsfiguur de primaire verzorger. Meestal neemt de biologische moeder deze rol op zich. Later ontstaat er een verbreding van het gehechtheidsnetwerk en kunnen ook andere verzorgers instaan voor de hechting van kinderen.

Door de wijze waarop ouders reageren op de behoeften van hun kind, kan een veilige of onveilige hechting ontstaan. De baby ontwikkelt immers een verwachtingspatroon van hoe mensen zullen reageren als hij of zij in nood is. Dit verwachtingspatroon uit zich in vertrouwen of wantrouwen (Struyven, 2009). Als er een positieve band ontstaat tussen de opvoeder en het kind, kunnen we spreken van veilige gehechtheid. Hierbij reageert de opvoeder warm en responsief op de wensen van de baby. Het gaat om begrippen als emotionele ondersteuning, nabijheid en het waarborgen van continuïteit. Anderzijds draagt een niet-responsieve opvoeding bij aan een onveilige hechtingsrelatie. Hierbij ziet het kind zichzelf als incompetent (Meeuwssen & van der Staak, 2010).

De hechtingsrelatie vormt een belangrijke indicator tijdens de adolescentiefase, waarbij jongeren een eigen identiteit ontwikkelen en uitgroeien tot een autonoom individu. Het risico op probleemgedrag tijdens deze levensfase neemt toe naarmate de hechting een problematisch verloop kent.

2.2.2 Ontwikkeling in de adolescentie

Het begrip adolescentie duidt op de periode tussen de kinderjaren en de volwassenheid. Het wordt gebruikt om de leeftijdsfase tussen de 12 en 18 jaar aan te duiden. Dit is een periode van overgang, waarin zich op diverse terreinen en in versneld tempo heel wat veranderingen voordoen. Jongeren groeien uit tot een volwassen persoonlijkheid, verlaten de geborgenheid van het gezin en zoeken een eigen plaats in de maatschappij (Heylen et al., 2009). Het pad wordt gekruist door nieuwe ontwikkelingen en uitdagingen, alsook door een verhoogde kwetsbaarheid en spanning. Dit alles heeft duidelijke gevolgen op verscheidene ontwikkelingsgebieden.

De adolescentieperiode vormt een potentieel stressvolle levensfase met ingrijpende lichamelijke, psychische en sociale veranderingen. Deze veranderingen kunnen leiden tot verwarrende ervaringen en twijfels.

Zo dient de adolescent tijdens de adolescentie twee belangrijke taken te vervullen. Enerzijds staat hij voor de opdracht van *separatie*, waarbij hij zich stilaan losmaakt van zijn ouders en het gezin. Anderzijds zal hij uitgedaagd worden om een autonome persoonlijkheid te ontwikkelen waarbij hij zijn eigen plaats in de volwassenenwereld gevonden heeft. Dit laatste duiden we aan met het begrip *individueelheid*.

Het komt erop neer op zoek te gaan naar een eigen identiteit, waarbij een gepast evenwicht wordt gezocht tussen hetgeen hij zelf wil en datgene wat hij van thuis heeft meegekregen.

In de zoektocht naar een eigen identiteit experimenteert de jongere met verschillende rollen om de eigen zwaktes en sterktes te ontdekken. Daarnaast tracht hij te achterhalen wat hem uniek maakt en wat hem onderscheidt van anderen. De zelfontdekking kent een karakteristiek verloop: van buiten naar binnen. In een eerste fase wordt hierbij het uiterlijk onder handen genomen. De jongere gaat op zoek naar zichzelf via imitatie van en identificatie met leeftijdsgenoten. Langzamerhand verschuift de focus en worden de persoonlijkheidskenmerken en vaardigheden meer naar voren geschoven als basis voor de zelfontdekking (Struyven et al., 2009). Een dergelijke zelfreflectie leidt tot zelfkritiek, wat vervolgens kan leiden tot gevoelens van neerslachtigheid indien er een discrepantie ontstaat tussen wat men 'is' en wat men 'zou willen zijn'.

Erikson beschouwt dit proces als het opbouwen van een eigen identiteit, wat centraal staat binnen de adolescentie. Deze opbouw verloopt niet altijd op dezelfde manier en niet elke adolescent slaagt erin een voltooide identiteit te bereiken. Zo kan de zoektocht naar een eigen identiteit leiden tot identiteitsverwarring indien de adolescent er niet in slaagt een kernidentiteit op te bouwen (Struyven et al., 2009). Onderzoek toont aan dat de zoektocht naar een eigen identiteit bovendien moeizamer verloopt bij jongeren die zichzelf beschadigen. Ze worstelen meer met het vormen van hun identiteit en zijn vaker slachtoffer van pestgedrag of discriminatie door leeftijdsgenoten (Kieten et al., 2015).

2.2.3 Een risicovolle levensfase

De adolescentie is bij uitstek een fase van veranderingen en ontwikkelingen. Op een periode van enkele jaren tijd vinden er belangrijke ontwikkelingen plaats op biologisch, lichamelijk, cognitief, sociaal en emotioneel gebied. Dit alles gaat gepaard met ontwikkelingstaken: jongeren moeten hun veranderende lichaam kunnen accepteren zonder schaamte, ze moeten de relatie met hun ouders herstructureren, een toekomstplan uitbouwen, zich verbinden met leeftijdsgenoten zonder hun eigenheid te verliezen enzovoort (Kinet, 2012). Vaak worstelen ze met een conflict tussen wie ze zijn en wie ze willen zijn. Overschatting en onderschatting van de eigen mogelijkheden en beperkingen gaan gepaard met wisselende stemmingen (Claes & Vandereycken, 2007). Deze druk kan immens zijn, zeker wanneer de veranderingen vroegtijdig plaatsvinden of de ontwikkelingsfasen elkaar te snel opvolgen.

De meeste jongeren slagen erin om deze stressvolle gebeurtenissen te lijf te gaan, mede dankzij een stabiel sociaal netwerk. Bij andere jongeren loopt het om diverse redenen uit de hand en treden er allerlei problemen op.

Zelfverwonding kan een poging zijn om de opdracht van separatie en individuatie te volbrengen. Door het zelfverwondend gedrag, worden de lichaamsgrenzen als het ware versterkt. Men toont een zeggenschap te hebben over het eigen lichaam. De ontwikkelingstaken die behoren tot de adolescentie, leiden vaak tot een conflict tussen het streven naar autonomie en het verlangen naar afhankelijkheid. Via zelfverwonding probeert men de eigen identiteit te bevorderen en tegelijkertijd om verzorging en aandacht te vragen. Bovendien kunnen de verwondingen helpen om de eigenheid en het verschil met de ander te accentueren (De Rijdt, 2009).

Ook neurobiologische factoren vormen een belangrijke indicator voor probleemgedrag. In de adolescentie ontwikkelen de hersengebieden die emotionele prikkels verwerken sneller dan de hersengebieden die instaan voor de regulatie van gedrag en emoties. Hierdoor is er een tijdelijke neurobiologische ongelijkheid, waardoor adolescenten mogelijk impulsief en ondoordacht handelen (Kiekens et al., 2015). In zulke gevallen kan de adolescentie een verhoogd risico vormen op het ontwikkelen van internaliserend probleemgedrag. Hierbij denken we onder andere aan depressieve klachten, angst, het vertonen van teruggetrokken gedrag en het hebben van lichamelijke klachten. De psychische pijn is soms zo groot dat de jongere ze wil verdoven en de fysieke pijn van zelfverwonding verkiezen.

Uiteraard bestaat er geen rechtstreekse relatie tussen adolescentie en zelfverwonding. Het risico op zelfverwonding wordt immers mee bepaald door individuele verschillen in temperament en omgevingsfactoren.

2.3 Opzettelijk ZVG in de adolescentie

2.3.1 Risicofactoren

Skegg (2005) constateerde dat er een grote verscheidenheid aan risicofactoren betreffende opzettelijk zelfverwondend gedrag, gekend is. Risicofactoren die in de literatuur naar voren komen zijn onder andere ingrijpende levenservaringen waaronder fysiek of seksueel misbruik, familiale conflicten, problemen met vrienden, problemen op school of werk, een laag zelfbeeld, depressieve gevoelens, middelengebruik en het in contact staan met andere personen die zichzelf verwonden (De Ganck, 2006). Tegelijkertijd hebben ze het gevoel nergens terecht te kunnen of niet begrepen te worden. Intense gevoelens van boosheid en verdriet, gecombineerd met een gevoel van machteloosheid vormen dan aanleidingen om zichzelf te verwonden.

Diathese-stress model

Het diathese-stress model, ook wel het kwetsbaarheidsmodel genoemd, is een model dat verschillende factoren integreert die een rol kunnen spelen bij het uitbreken van een bepaalde stoornis. Het model gaat ervan uit dat het individu enerzijds een kwetsbaarheid in zich draagt en anderzijds beïnvloed wordt door omgevingsfactoren (stressbronnen). De kwetsbaarheid vormt de aanleg voor de stoornis (Wikipedia, 2016).

Toegepast op zelfverwondend gedrag, kunnen we een aantal risicofactoren in kaart brengen die zelfverwonding in de hand kunnen werken. Enerzijds onderscheiden we een aantal algemene risicofactoren en anderzijds specifieke, nabijgelegen risicofactoren.

Algemene risicofactoren

Binnen de algemene risicofactoren die een persoon kwetsbaar kunnen maken voor ZVG, wordt een onderscheid gemaakt tussen individuele – en sociale kwetsbaarheidsfactoren. Wat betreft de individuele factoren, vormen de genetische aanleg voor emotionele reactiviteit, angstgevoeligheid en de mate waarin iemand zich door een normale stemmingswisseling op negatieve gedachten kan brengen belangrijke voorspellers. Ze zoeken vaker afleiding van hun problemen in plaats van deze actief aan te pakken en sociale steun te zoeken.

Ook reageren ze heftiger met depressieve gevoelens of extreme boosheid. Ook impulsiviteit, perfectionisme en obsessief-compulsieve trekken zijn elementen van de persoonlijkheid die ZVG mogelijk sneller in de hand kunnen werken (Claes, z.d.). Zo blijkt uit onderzoek dat 55% van de jongeren rapporteert 'minder dan een uur' van tevoren nagedacht te hebben over zelfverwonding. Indien ze een sterke impuls voelen om bepaald gedrag te vertonen, geven ze hier vrijwel onmiddellijk aan toe zonder de mogelijke nadelige gevolgen voor zichzelf of anderen af te wegen (Van Rijsselberghe et al., 2009).

Andere algemene indicatoren worden gevormd door vroeg negatieve levenservaringen, zoals kinderlijke mishandeling, het ervaren van maatschappelijke druk en de familiale context. Zo zou de kans op zelfverwonding toenemen indien jongeren meldden dat iemand uit het gezin een suïcidepoging had ondernomen of zichzelf opzettelijk schade had toegebracht (Van Rijsselberghe et al., 2009).

Verder blijken inconsistente opvoeding en onveilige hechting aan personen die instaan voor het bieden van veiligheid en affectie, belangrijke voorspellers. De jongere werd als kind verwaarloosd of kreeg vaak het gevoel de schuld te zijn van allerlei problemen. Zulke emotionele verwaarlozing kan leiden tot gevoelens van eenzaamheid. Men kan getuige zijn geweest van fysiek geweld of was hier zelf het slachtoffer van. Ook seksueel misbruik vertoont een sterke samenhang met zelfverwondend gedrag. Sommige jongeren geven zichzelf de schuld van het leed dat hen werd aangedaan en nemen toevlucht tot zelfverwonding om zichzelf te straffen (Claes & Vandereycken, 2007).

Specifieke risicofactoren

Naast de algemene kwetsbaarheidsfactoren, zijn er een aantal specifieke factoren bekend voor het stellen van ZVG tijdens stressvolle perioden (Kiekens, 2014). Een eerste factor vinden we terug in de theorie van sociaal leren, waarin men stelt dat mensen elkaar beïnvloeden door observatie. Vele personen die zichzelf verwonden geven immers aan dat ze voor het eerst in contact zijn gekomen met het gedrag via vrienden, familie en/of de media. Ten tweede wordt gesteld dat zelfverwondend gedrag uitgelokt wordt door een majeure depressie. In combinatie met aanhoudende zelfkritiek, kan dit leiden tot ZVG. Andere risicofactoren zijn te vinden in de persoonlijkheid, een eventuele psychiatrische problematiek en het gebruik van verboden middelen.

Persoonlijkheid

Persoonlijkheidsfactoren vertonen geen direct relatie met zelfverwondend gedrag. Ze zijn wel indirect gelinkt met zelfverwonding via ervaringen van stress en depressieve coping. Emotioneel instabiele adolescenten ervaren bovendien meer stress en hanteren vaker een depressieve coping, wat de kans op het ontstaan van zelfverwonding vergroot. Jongeren met een kwetsbare persoonlijkheid zullen dus meer stress ervaren en zullen hier op een minder adequate manier mee omgaan, waardoor negatieve gevoelens aanwezig blijven en het risico om deze te reguleren met zelfverwonding, toeneemt (Kiekens et al., 2015). Verder zijn het vaak jongeren met een laag zelfbeeld en een hoge gevoeligheid aan zelfkritiek die een kwetsbare groep vormen.

Psychiatrische problematiek

Van de mensen die zichzelf verwonden en aanmelden in het ziekenhuis, blijkt 90% een psychiatrische stoornis te hebben. Meestal gaat het hierbij om een depressie, gevolgd door middelengebruik en angststoornissen. Depressie is een alom gekende risicofactor van zelfverwondend gedrag. Op een moment van neerslachtigheid, gepaard gaande met een negatieve gedachtegang, treedt een gevoel van uitzichtloosheid op. Als reactie hierop kan de jongere zich dan krassen of snijden.

Ook eetstoornissen komen vaak voor met zelfverwondend gedrag. Het gaat hier om een gevoel van ontevredenheid over het eigen uiterlijk en hardnekkige pogingen om te vermageren. Bij een kleine groep leidt dit tot anorexia nervosa. De meesten kunnen zo'n streng vermageringsregime echter niet volhouden en vallen dan terug in onbeheersbare vreetbuien. Na dergelijke drang tot eten, willen ze van het gewicht af door te braken of het gebruik van laxemiddelen. Uit boosheid op zichzelf, kunnen sommigen dan overgaan tot zelfverwonding (Claes & Vandereycken, 2007).

Medicatie en middelengebruik

Zelfverwondend gedrag kan mogelijk in verband gebracht worden met middelengebruik. Uit onderzoek in 49 Vlaamse scholen (Van Rijsselberghe et al., 2009) bleek harddrugs het sterkst samen te hangen met de rapportage van zelfverwondend gedrag. Ook komt het soms voor dat mensen zich verwonden naar aanleiding van een te hoge dosis medicatie, met name een te hoge dosis antidepressiva. Het slikken van een te hoge dosis kan een gevoel van gevoelloosheid veroorzaken, alsof je geen contact hebt met de wereld om je heen. Door zich te verwonden kan iemand deze werkelijkheid opnieuw opzoeken.

2.3.2 Protectieve factoren

In de literatuur wordt veel aandacht besteed aan het in kaart brengen van risicofactoren, maar er wordt weinig informatie verspreid omtrent protectieve factoren, ook wel beschermende factoren genoemd. Baetens haalt tijdens een lezing omtrent zelfverwondend gedrag in de adolescentie toch enkele belangrijke protectieve factoren aan. Later in dit eindwerk zullen we hier nogmaals op inpikken, aangezien protectieve factoren een belangrijk aanknopingspunt vormen binnen de begeleiding.

Baetens stelt dat sociale contacten een positieve invloed teweeg kunnen brengen. Familiale steun, goede relaties met ouders en goede relaties op school zouden hierbij beschermende factoren kunnen zijn voor zelfverwondend gedrag bij jongeren. Deze factoren worden echter vaak op een negatieve manier gebruikt. Er wordt dan gekeken naar gebrek aan familiale steun of naar problemen op school in plaats van het zich goed voelen op school (De Ganck, 2009).

Naast bovenstaande protectieve factoren, kunnen we tevens elementen onderscheiden die van belang zijn om een einde te maken aan de behoefte tot zelfverwonding. Steun van het gezin bleek hierbij de belangrijkste voorwaarde, gevolgd door competentie op vlak van emotieregulatie, zelfbewustzijn en het aangaan van relaties met significante anderen. Ook communicatie is een belangrijke vereiste waarbij de jongere in staat is om zijn problemen te lijf te gaan door actief op zoek te gaan naar hulp.

Indien de aanleiding tot zelfverwondend gedrag gezocht wordt in negatieve levenservaringen, kan traumaverwerking een belangrijk hulpmiddel zijn.

2.3.3 Onderliggend mechanisme

Bij zelfverwondend gedrag gaat het vaak om een samenspel tussen pijn en genot, waardoor het verslavend karakter in de hand wordt gewerkt. Uit experimenteel onderzoek blijft dat 33 tot 50% van de jongeren die zichzelf opzettelijk verwonden een afwijkende pijnperceptie hebben. Sommige jongeren verwonden zichzelf om pijn te kunnen voelen, maar een andere groep beweert geen pijn te voelen op het moment van zelfverwonding (De Rijdt, 2009).

Om zulke pijnloze zelfverwonding te begrijpen, worden in de literatuur een aantal verklaringen aangehaald. Betreffende biologische verklaringen, verwijst men naar de invloed van endorfines.

Pijnprikkels veroorzaken een afscheiding van bèta-endorfinen, een opiumachtige stof in de hersenen. Deze middelen zwakken de pijnperceptie af, waardoor de pijnprikkel een euforisch gevoel veroorzaakt. Als zelfverwondend gedrag direct gevolgd wordt door een aangenaam gevoel, is de kans groot dat dit gedrag blijft voortbestaan, ondanks de negatieve gevolgen op lange termijn (Claes & Vandereycken, 2009). Het vraagt vandaar veel inspanning om de vicieuze cirkel te doorbreken.

Op vlak van psychologische verklaringen, stelt men vast dat jongeren die geen pijn ervaren tijdens het zelfverwondend gedrag op heel wat aspecten verschillen van zij die wel pijn ervaren: ze hebben een langere geschiedenis van ZVG en scoren hoger op vragenlijsten wat betreft traumatisering, dissociatie, impulsiviteit en ontkenning van pijn (Claes & Vandereycken, 2009).

Langere geschiedenis van ZVG

Jongeren die een langere geschiedenis van ZVG kennen, lijken hun lichaam te habitueren aan pijn. Dit maakt dat ze vaak steeds ernstigere vormen van zelfverwonding nodig hebben om hetzelfde effect te bereiken. Bovendien zou de kans op suïcide of een suïcidepoging groter zijn bij de jongeren die geen pijn ervaren tijdens de zelfverwonding dan bij diegene die dat wel doen. De stap in de richting van suïcide zou voornamelijk vergemakkelijkt worden indien er bijkomende risico's van verlating en verlies aanwezig zijn (Claes & Vandereycken, 2009).

Traumatiserende ervaringen

Herhaaldelijke traumatiserende ervaringen leiden tot een verminderde pijngevoeligheid doordat men voortdurend geconfronteerd wordt met onvoorspelbare en oncontroleerbare situaties. Dit leidt ertoe dat de endorfines ontregeld raken waardoor de pijngevoeligheid beïnvloed wordt.

Dissociatie

Het verband tussen de afwezigheid van pijn tijdens het proces van zelfverwonding en dissociatie, wordt toegeschreven aan cognitieve processen. Wie dissocieert, blokt de emotionele component van zijn gevoelswereld mentaal af en/of ontkent de pijn die hij voelt.

Zelfverwondend gedrag kent in het begin vaak een onschuldig karakter. Zo ontdek je dat een naar gevoel door schrik of pijn kan afnemen. Wat onschuldig begint, kan echter al snel een andere invulling krijgen. Het wordt dan een manier om moeilijke gevoelens het hoofd te kunnen bieden (steungroep zelfverwonding, z.d.).

2.3.4 Functies

Zelfverwondend gedrag wordt enerzijds gekenmerkt door een communicatieve functie, waarbij ZVG een uiting is van een psychische problematiek en anderzijds door een probleemoplossende functie, waarbij ZVG gezien wordt als een manier om met deze problematiek om te gaan. Zelfverwonding kan een manier zijn om aan te geven dat er iets ernstigs aan de hand is. Een vraag om hulp, een kreet om aandacht of een poging om ergens bij te horen. In alle gevallen gaat er iets schuil achter het destructieve gedrag. Centraal hierbij staat de vraag waarom zelfverwondend gedrag deze functie vervult, op dit moment, voor dit individu (Claes, 2004).

Nock en Prinstein (2004) beschrijven een vier-factoren model waarin ZVG beschreven wordt op basis van twee dichotome dimensies. De eerste dimensie, de bekrachtiging van ZVG, kan zowel positief als negatief zijn. Positieve bekrachtiging zorgt ervoor dat het gedrag toeneemt, omdat er een aangename stimulus volgt. Negatieve bekrachtiging zorgt eveneens voor gedragstoename, omdat er een ongewenste stimulus verdwijnt of vermindert na het stellen van ZVG. De tweede dimensie, de bron van de bekrachtiging, maakt een onderscheid tussen zichzelf (automatische bekrachtiging) of de omgeving (sociale bekrachtiging). De combinatie van de twee dimensies levert vier mogelijke functies op (Kiekens, 2014).

	Positieve bekrachtiging	Negatieve bekrachtiging
Automatisch	APB	ANB
Sociaal	SPB	SNB

Figuur 1. Het Vier-factoren model. Aangepast overgenomen uit "Het vier-factoren model" van G. Kiekens, 2014,

(http://www.scriptiebank.be/sites/default/files/webform/scriptie/Thesis%20Kiekens%20Glenn_Scriptieprijs.pdf). Copyright 2014, G. Kiekens.

Automatisch negatieve bekrachtiging (ANB) heeft als functie om negatieve gevoelens en gedachten te verminderen. Automatisch positieve bekrachtiging (APB) duidt ZVG aan als middel om een gewenste fysiologische toestand te bereiken. Er is sprake van sociale negatieve bekrachtiging (SNB) indien men via ZVG probeert te ontsnappen aan de eisen die de sociale omgeving stelt. Bij sociale positieve bekrachtiging (SPB) heeft ZVG als doel om de aandacht te trekken uit personen uit de omgeving. Hieronder worden de functies die het vaakst gerapporteerd worden verder uitgediept. Vaak zal zelfverwonding echter meerdere functies vervullen. Gemiddeld duiden jongeren 2,5 functies aan.

Spanningsreductie

Uit onderzoek blijkt dat zelfverwondend gedrag het vaakst gehanteerd wordt om met negatieve gevoelens om te gaan (Kiekens et al., 2015). Dit kan gaan over een intense psychische pijn die men draaglijk probeert te maken door het toedienen van lichamelijke pijn.

Zelfcontrole

Zelfverwondend gedrag kan om controle gaan. Het lijkt dan alsof het lichaam het enige gebied is waarop de jongere het voor het zeggen heeft. Men wil zelf deze controle kunnen uitoefenen om autonomie te verwerven. Het is immers draaglijker zelf de eigen pijn te kunnen regeren dan pijn toegediend te krijgen door de omgeving. Meestal hebben zulke jongeren een zeer laag zelfbeeld. De lichamelijke pijn kunnen hanteren en verdragen geeft dan het gevoel machtig te zijn (CLB Brugge, 2003).

Onrust bestrijden

Zelfverwonding kan bedoeld zijn om een innerlijke leegte op te vullen of gevoelens van eenzaamheid te verdrijven. Door aandacht te schenken aan het eigen lichaam, kan men hierin een tijdverdrijf vinden. De lichamelijke beschadiging wordt als het ware gebruikt als afleiding. Hierdoor weet men te ontsnappen aan gevoelens van vervreemding en afwezigheid, die tegelijkertijd beangstigend kunnen zijn. Het doorbreekt het gevoel geen contact meer te hebben met zichzelf of met de buitenwereld. Als men pijn ervaart, heeft men het gevoel te bestaan.

Omgekeerd gebeurt het dat jongeren zichzelf verwonden om in een soort psychische verdoving te raken. Hierdoor kunnen ze tijdelijk ontsnappen aan een bedreigende situatie, zoals de herinnering aan een pijnlijk moment uit het verleden (Claeys, 2004).

Gevoelens uiten

Zelfverwonding is een manier om gevoelens te uiten, vaak woede of verzet. Het kan hierbij gaan om kwaadheid die gericht is op anderen, maar waarvan men het niet kan uiten.

Ook zelfbestrafing wordt vaak genoemd als functie van zelfverwonding. Dit hangt samen met een uiterst negatieve kijk op zichzelf en de overtuiging slecht te zijn, wat vaak voorkomt bij mensen die perfectionistisch handelen en iets minder niet kunnen accepteren. Ook jongeren die langdurig misbruikt werden in zijn kinderjaren zijn vaak kwetsbaar voor zelfverwondend gedrag. De zelfverwonding wordt dan gebruikt als een vorm van sentiment, omdat men hier onbewust naar blijft verlangen. Daarnaast is het ook een manier om het lichaam dat vaak niet geaccepteerd wordt, te bestraffen alsof het de vijand is. Zelfpijniging kan dan een manier zijn om boete te doen, waardoor de gevoelens van schuld en schaamte afnemen (Claeys, 2004).

Andere vaak voorkomende functies van zelfverwondend gedrag zijn het willen bewijzen dat men iets waard is door zichzelf te durven pijnigen en het gebruik van zelfverwondend gedrag als communicatiemiddel. Op die manier proberen ze via daden aan te geven dat het niet verder gaat, wat werkt als sociale bekrachtiger doordat men beroep doet op de hulp van anderen.

3 Richtlijnen voor begeleiding

In bovenstaande literatuurstudie kregen we reeds informatie over wat zelfverwonding is, hoe vaak het voorkomt en waarom maar liefst 90% van al het zelfverwondend gedrag in de adolescentie voorkomt. De hulpverlener wordt hierbij uitgedaagd om na te gaan of hij de zorg moet overnemen of hij de verantwoordelijkheid bij de adolescent moet leggen.

Hoewel in de literatuur veel geschreven wordt over de risicofactoren van zelfverwonding, gaat weinig aandacht uit naar de protectieve factoren. Zulke factoren zijn echter essentieel voor een krachtgerichte begeleiding. Wel wordt duidelijk welke diverse functies gekoppeld worden aan zelfverwondend gedrag. Dit vormt immers een belangrijke basis voor hulpverleners. Belangrijk hierbij is niet zozeer in te gaan op de symptomen zelf, maar om het gedrag in een ruimere context te plaatsen en de jongeren te helpen om op een adaptieve manier om te gaan met zijn spanning en onrust (De Rijdt, 2009).

In dit luik ingezoomd op specifieke richtlijnen die ingezet kunnen worden tijdens de begeleiding van jongeren die zichzelf opzettelijk verwonden. Hiervoor werd een onderscheid gemaakt tussen de richtlijnen die vanuit de literatuur naar boven worden geschoven en de richtlijnen die aangehaald werden door ervaringsdeskundigen zelf.

3.1 Richtlijnen gebaseerd op literatuur

Als een jongere zelf aangeeft zichzelf te verwonden, is de eerste stap al gezet. Soms merk je de zelfverwonding echter zelf op. Het is dan erg belangrijk om het vermoeden van zelfverwonding openlijk te bespreken, je bezorgdheid uit te drukken en de jongere voldoende tijd te geven om een vertrouwensrelatie op te bouwen (Claes, 2012).

Om zulke relatie aan te gaan, is een basishouding van oprechte belangstelling en bezorgdheid essentieel. Het is niet gepast beschuldigingen te uiten of om jongeren te dwingen om te stoppen met zelfverwonding. In plaats daarvan, geef je aan dat er bereidheid is te praten en samen te zoeken naar alternatieven (Kiekens, et al., 2015).

Eens de jongere bereid is om de zelfverwonding bespreekbaar te maken, kunnen een aantal stappen doorlopen worden die hieronder verder worden toegelicht.

3.1.1 Werken aan motivatie

Allereerst is het essentieel om de motivatie van de cliënt in kaart te brengen. Aangezien zelfverwondend gedrag steeds een functie heeft, zal er immers vaak een ambivalente houding aanwezig zijn ten aanzien van het al dan niet stoppen met het gedrag.

Om te werken aan motivatie tot gedragsverandering, kan het helpen de jongeren een kosten-batenanalyse te laten maken. De jongere dient hierbij te noteren wat de voordelen (baten) en nadelen (kosten) zijn bij het doorgaan met zelfverwondend gedrag enerzijds en het stoppen met zelfverwondend gedrag anderzijds. Hierbij is het belangrijk om de jongere zelf argumenten voor verandering te laten brengen. Het is immers geen gemakkelijke taak om zelfverwonding op te geven. Vaak kan men het pas loslaten als er andere gedragingen zijn gevonden die de functies van de zelfverwonding overnemen. (Kiekens, et al., 2015).

Er kan vervolgens een score toegekend worden aan elk voor- en nadeel op een schaal van 1 (helemaal niet belangrijk) tot en met 5 (zeer belangrijk). Door een optelsom te maken van elk lijst, wordt duidelijk wat de doorslag geeft.

Een andere methodiek die gehanteerd kan worden, wordt aangeboden vanuit het krachtgericht werken, een concept waarbij men uitgaat van de krachten van de cliënt en zijn omgeving om tot een veranderingsproces te komen.

De methodiek, het stellen van een wondervraag, laat toe om de jongeren te laten fantaseren over hoe zijn leven eruit zou zien indien er een mirakel zou gebeuren waardoor zijn probleem van de baan zou zijn. Het doel hiervan is om hen een realistische en concrete voorstelling te laten maken van hun leven mocht het probleem van de baan zijn. Een voorbeeld van dergelijke wondervraag gaat als volgt (Heurckmans, 2013): Je gaat straks naar huis en je doet wat je normaal zou doen. Vanavond ga je slapen en terwijl je slaap gebeurt er een wonder. Het wonder maakt dat de problemen waarvoor je nu hulp zoekt verdwenen zijn. Je wordt morgen wakker. Waaraan zou je merken dat het probleem er niet meer is?

3.1.2 Opstellen van een functie-analyse

Jongeren weten vaak zelf niet waarom zij overgaan tot zelfverwonding. Er wordt enkel een overweldigende drang gevoeld om zichzelf te kwetsen of pijn te doen. Eens er na enkele jaren enige stabiliteit verworven is, lukt het vaak beter terug te blikken op de periode waarin men zich herhaaldelijk verwondde. Toch kan het helpend zijn om de jongeren enig inzicht te bieden in het gedrag dat ze stellen door middel van een functie-analyse (Kiekens, et al., 2015).

Een functie-analyse wordt gebruikt om de situationele, gevoelsmatige en cognitieve gebeurtenissen en consequenties van zelfverwonding in kaart te brengen, evenals de functies ervan. Tijdens de behandeling is het belangrijk om een eerste functie-analyse samen met de jongere uit te voeren. Het is hierbij aangeraden om te vertrekken vanuit de meest recente gebeurtenis.

Vervolgens kan de jongere na elke situatie waarin hij de drang voelde om zichzelf te verwonden, een gelijkaardige analyse maken in een dagboek. Op deze manier worden de jongeren actief ingeschakeld in de behandeling en krijgen ze de verantwoordelijkheid over de aanpak van hun gedrag. Zo kan men ontdekken welke situaties gevaarlijk zijn voor het uitlokken van zelfverwonding, hetgeen nuttig is om herhaling te voorkomen (Claes, 2012).

Gedrag	Beschrijf hoe je jezelf hebt verwond.
Situatie	Waar deed je het? Wanneer deed je het? Met wie deed je het?
Vooraf	Wat deed je vooraf? Hoe voelde je je vooraf? Wat dacht je vooraf?
Achteraf	Wat deed je nadien? Hoe voelde je je nadien? Wat dacht je nadien?
Functie	Beschrijf waarom je jezelf hebt verwond.
Alternatieven	Beschrijf hoe je het probeerde te voorkomen of uit te stellen.

Figuur 2. Functie-analyse. Aangepast overgenomen uit *Zelfverwonding: hoe ga je ermee om?* Door L. Claes & W. Vandereycken, 2007, Tielt: Lannoo, Copyright 2007, Uitgeverij Lannoo.

3.1.3 Aanpak van intrapersoonlijke functies

Cognitieve herstructurering

Jongeren die zichzelf verwonden zijn heel kritisch en stellen hoge eisen aan zichzelf. Ideeën als 'Ik ben niets' kunnen ertoe leiden dat ze vinden dat ze zichzelf moeten straffen, met zelfverwonding tot gevolg. Tijdens de begeleiding moet er aandacht uitgaan naar deze negatieve cognities.

Eén van de behandelmethoden dat hierbij heilzaam kan zijn is de toepassing van de rationeel-emotieve therapie van Ellis. Dit houdt in dat irrationele ideeën vervangen worden door rationele overtuigingen via overtuigingskracht. Een andere methode die toegepast kan worden is de Socratische dialoog van Beck. Hij probeert cliënten tot inzicht te brengen door volgende vragen te stellen: Is deze gedachte 100% waar? Heb je bewijzen voor/tegen? Zou je ook anders kunnen denken? Zou je er 3 andere neutrale gedachten bij kunnen formuleren?

Daarnaast voelen mensen die zichzelf verwonden zich vaak onterecht schuldig over iets wat hen is aangedaan. Om zulke gevoelens het hoofd te bieden, kan je de jongere het beeld van een jong kind voor ogen laten houden en zich voorstellen dat het kind hetzelfde heeft meegemaakt. Hierna stel je de vraag wie er verantwoordelijk is voor het leed dat hem wordt aangedaan en wie zich schuldig zou moeten voelen (Claeys, 2004).

Alternatieven aanleren

Door het opstellen van een functieanalyse, wordt er enig inzicht verkregen in de situaties die zelfverwondend gedrag uitlokken.

Het kan gaan om heel concrete plaatsen en ook het tijdstip kan een vast patroon volgen. Voor zover zelfverwondend gedrag met enige voorspelbaarheid kan optreden in een bepaalde situatie, kan een eerste stap zijn om deze situaties te vermijden. Op die manier wordt er ervaren dat het gedrag beperkt kan worden (Claes & Vandereycken, 2007).

In tweede instantie is het belangrijk dat de jongere het zelfverwondend gedrag tracht te vervangen door adaptieve alternatieven (Kiekens, et al., 2015). Het gaat dan om gedragingen die leiden tot een snelle ontlading van gevoelens en gedachten, zonder dat ze schadelijk zijn voor de jongeren of diens omgeving (Claes, 2012).

Bij het zoeken naar alternatieven blijft het belangrijk erkenning te bieden voor het feit dat er waarschijnlijk geen enkel alternatief zo goed zal werken als zelfverwonding. Vandaar dat het niet de bedoeling is dat jij als begeleider zelf alternatieven aanbiedt zonder overleg met de jongeren. Het is veeleer de bedoeling om de jongeren zelf alternatieven naar voor te laten schuiven en hen hierin te bekrachtigen waardoor het alternatieve gedrag versterkt wordt en hopelijk vaker voorkomt.

Om een zicht te krijgen op de aanwezigheid van alternatief gedrag, kunnen volgende vragen gesteld worden. De technieken die in de vraagstelling gebruikt worden, namelijk het vragen naar uitzonderingen en het stellen van een schaalvraag, worden aangeboden vanuit het krachtgericht werken (Callens, 2007):

- Wat doe je anders op de momenten waarop jij je beter voelt? Wat zorgt ervoor dat jij je beter voelt op sommige momenten?

- Heb je al eens andere dingen gedaan die jou ook hielpen op de momenten dat je je slecht voelde?
- Heb je het krassen al eens kunnen uitstellen? Wat deed je in tussentijd?
- Wat heeft er jou op dat moment geholpen? Hoe kan je deze hulp nu inzetten?
- Als 10 staat voor het moment nadat er een wonder is gebeurd en 0 staat voor het slechtste moment dat jij hebt gekend, waar sta je nu dan? Hoe ben je van het cijfer 0 naar het cijfer geraakt waar je nu staat? Wat heb je daarvoor gedaan?

3.1.4 Aanpak van interpersoonlijke functies

Zelfverwonding kan gehanteerd worden als communicatiemiddel. Doordat de boodschap echter zo onrechtstreeks is, is de kans groot dat ze niet begrepen wordt. Dikwijls zullen mensen uit de omgeving verbijsterd reageren, wat de jongere interpreteert als 'beter negatieve aandacht dan geen'. Anderen reageren vanuit bezorgdheid en zien dingen door de vingers uit angst dat de zelfverwonding opnieuw voorkomt.

Het is een belangrijke taak om de jongeren te motiveren om zijn directe omgeving op de hoogte te brengen van de zelfverwonding. Dit kan best met de steun van de hulpverlener, zodat er tevens psycho-educatie geboden kan worden.

Hierbij is het belangrijk uit te leggen dat zelfverwonding vaak een non-verbale manier is om aan te geven dat het niet goed gaat (Claes, 2012).

3.1.5 Krachtgericht werken

Zoals hierboven reeds kort werd toegelicht, bundelt het krachtgericht werken een aantal theorieën waarbij men uitgaat van de reeds aanwezige positieve factoren als basis voor een veranderingsproces. Hierbij worden krachten, talenten en competenties in de persoon en zijn omgeving geanalyseerd (Heurckmans, 2013). Onder het luik 'protectieve factoren' benoemden we reeds welke elementen mogelijk een positieve invloed teweeg brengen bij jongeren die zichzelf verwonden. Nu gaan we een stap verder en bekijken we hoe deze factoren ingezet kunnen worden in een professionele begeleiding.

Context in beeld brengen

Sociale steun is een belangrijke protectieve factor voor jongeren die zichzelf verwonden. Om duidelijke te maken welke personen uit de omgeving van de jongeren dienst doen als steunbron, is het een eerste stap om deze context in kaart te brengen.

Een hulpmiddel om aan de slag te gaan met een sociaal netwerk, is het opstellen van een ecogram. Dit is een visuele voorstelling om de context van een systeem in kaart te brengen. Het geeft een zicht op aanwezige hulpbronnen en waar deze nog versterkt kunnen worden.

Een sociaal netwerk van een persoon bestaat uit acht categorieën: het gezin, de familie, kennissen, school/werk, vrienden, hulpverleners, diensten en (sport)verenigingen. Om dit netwerk visueel in beeld te brengen, kan er gewerkt worden met vijf cirkels. In het midden wordt de jongere zelf genoteerd.

In de tweede cirkel worden personen genoteerd die een belangrijke rol spelen in zijn leven.

De derde cirkel is voor personen die een belangrijke rol hebben gespeeld, de vierde cirkel voor personen waarvan de jongere hoopt dat ze in de toekomst nog een belangrijke rol zullen spelen en in de vijfde cirkel tot slot, personen waar de jongere niet meer mee in contact wenst te komen.

Een andere manier om een ecogram op te stellen is door de soorten van steun in kaart te brengen. Parry stelt dat er 4 functionele eigenschappen zijn van steun: emotionele steun, praktische steun, gezelschap en advies. Opnieuw wordt de jongere in het midden van het blad genoteerd. Vervolgens worden zijn relaties getekend met belangrijke personen, ingedeeld volgens de steun die ze verlenen. Om de relaties uit te tekenen kunnen verschillende symbolen gebruikt worden. Een dikke pijl staat bijvoorbeeld voor sterk ondersteunend, een dunne pijl voor zwakondersteunend en een dubbele pijl voor wederzijds ondersteunend. Een stressvolle relatie kan afgebeeld worden door middel van een pijl met een gebroken lijn en een stippenlijn stelt een neutrale relatie voor.

Gedachten leren veranderen

Hierboven beschreven we reeds hoe we jongeren kunnen helpen om disfunctionele gedachten om te buigen via de rationeel-emotieve therapie van Ellis of de socratische dialoog van Beck. Wat ook kan werken is om de jongeren hun gedachten te laten noteren om hen ervan bewust te maken. Vervolgens kunnen er technieken gezocht worden om deze gedachten te veranderen. 'Helpende gedachten' en 'decoolekikker' zijn spelen die hiervoor ingezet kunnen worden. Er kan ook een gedragsexperiment uitgevoerd worden waarbij de jongeren formuleren wat ze denken dat er gaat gebeuren in een bepaalde situatie. Door deze situatie actief op te zoeken, zullen ze merken dat de gedachten die ze eerst formuleerden vaak niet kloppen. Ook kan er gewerkt worden met eigenwijsjes. Dit zijn coachingskaarten met krachtige uitspraken. Er kan gericht gezocht worden naar een kaartje dat individueel aansluit bij de jongeren. Ze kunnen deze kaart dan op zak houden om eraan terug te denken of er kan een reflectiemoment ingepland worden om na te gaan in hoeverre het is gelukt deze helpende gedachte te houden.

Leren omgaan met emoties

Heel wat jongeren hebben het lastig om betekenis te geven aan hun emoties. Aangezien stress een belangrijke uitlokker is voor zelfverwondend gedrag, is het aangeraden om de jongeren relaxatietechnieken aan te leren. Hiervoor kan de butterfly-hug toegepast worden. Deze methode houdt in dat de handen voor elkaar gekruist worden en over de borst worden gelegd. Vervolgens worden de ogen gesloten en een vijftal minuten zachtjes met vingers tegen de schouderbladen getikt. Deze techniek wordt vaak gebruikt om te leren ontspannen.

Om de heftigheid van emoties te helpen objectiveren, kan er gewerkt worden met de gevoelsthermometer. De jongeren duiden dan aan welk gevoel er op een bepaald moment speelt. Er kan ook gewerkt worden met gevoelskaarten voor jongeren die het moeilijk hebben hun emoties te benoemen.

Een andere optie is om emoties en gevoelens visueel voor te stellen, bijvoorbeeld met behulp van klei of door middel van een collage. Ook dixit-kaarten kunnen helpend zijn. Dit zijn coachingskaarten waarbij jongeren door middel van een gerichte vraagstelling op zoek gaan naar een kaart die het best hun gevoel, emotie... weergeeft. Vervolgens proberen ze dit zo goed mogelijk te beschrijven aan de hand van de kaart.

De stop-denk-doe methode kan aangeleerd worden om negatieve gevoelens de pas af te snijden. Als je negatieve gevoelens voelt opkomen, verplicht je jezelf hiermee te stoppen. Vervolgens denk je na over hoe je deze gevoelens kan beheersen (bv. tot 10 tellen, 5 keer diep in en uit ademen) en pas je dit toe.

Tot slot kan er een emotie hanteringsplan uitgewerkt worden. Dit is een tabel, onderverdeeld in drie kleurcodes: groen, oranje en rood. Iedere kleur duidt een fase aan waarin de jongeren zich kunnen bevinden. De betekenis van de kleuren wordt op voorhand met hen afgesproken. Vervolgens worden de vragen per kleur beantwoord. Het is de bedoeling dat de jongeren leren verwoorden in welke fase ze zitten en vervolgens hun eigen vaardigheden en die van anderen inzetten om zichzelf te helpen.

Hoe voel je je?			
Wat denk je?			
Wat doe je?			
Hoe kan je jezelf helpen?			
Hoe kunnen anderen helpen?			

Figuur 3. Emotie hanteringsplan

3.1.6 Overige hulpmiddelen

Stappenplan

Het is belangrijk om samen met de jongeren duidelijke afspraken te maken over de stappen die genomen worden indien er zich een crisissituatie voordoet.

Het is niet de bedoeling om een contract op te stellen waarbij zelfverwonding verboden wordt. Helpend kan zijn om een stappenplan op te stellen dat uitgevoerd wordt wanneer het gedrag zich voordoet (Claes, 2012).

Zo kan er gewerkt worden met kleurcodes. Groen geeft aan dat alles goed gaat. Oranje duidt aan dat je negatieve gedachten hebt waardoor je jezelf zou willen verwonden. In deze fase is het belangrijk om met anderen te praten en voor afleiding te zorgen. Een lijstje van niet-schadelijke alternatieven kan hierbij helpend zijn. In fase rood moet er aan de alarmbel getrokken worden. Volgende tabel geldt hierbij als voorbeeld en kan ingevuld worden met de jongeren.

Safetyplan

'On track again' is een app, uitgewerkt voor jongeren die hun leven opnieuw op de rails proberen te krijgen na een zelfmoordpoging. Ook voor zelfverwondend gedrag is dit een handig hulpmiddel die jongeren leert aangeven hoe ze zich op een bepaald moment voelen en leert kennismaken met verschillende hulpkanalen. Eén van de hulpmiddelen dat gehanteerd wordt is het aanmaken van een Safetyplan. Hierbij moeten de jongeren nagaan wat hen gelukkig maakt, waar ze rustig van worden, met wie ze goed kunnen praten enzovoort. Dergelijk plan kan uitgewerkt worden op www.ontrackagain.be.

3.2 Richtlijnen gebaseerd op ervaring

3.2.1 Werken aan zelfvertrouwen

Hetgeen regelmatig werd aangehaald in de interviews en waarvan tevens bewezen is dat het een potentieel risico vormt voor zelfverwonding, is een gebrek aan zelfvertrouwen. Zelfvertrouwen is gebaseerd op een evenwichtige kijk op de eigen mogelijkheden.

Zelfvertrouwen heb je niet zomaar, het vormt een samenspel tussen aangeboren kenmerken en invloeden uit je omgeving. De ontwikkeling ervan kan door allerlei invloeden belemmerd of ondermijnd worden.

Zelfvertrouwen is niet iets dat je op een bepaald moment hebt en verder kunt behouden. Je kunt het zelf beïnvloeden. Heb je een gering gevoel van eigenwaarde, dan kun je leren om dit te corrigeren. Hieronder wordt toegelicht hoe er gesleuteld kan worden aan de factoren die het zelfvertrouwen kunnen ondermijnen (Claes & Vandereycken, 2007).

Steunbronnen uit de omgeving

Iedereen wordt in zijn omgeving geconfronteerd met personen die negatieve opmerkingen geven, maar zonder twijfel zijn er ook een aantal mensen bij wie men terecht kan voor steun en hulp. Er kan samen met de jongeren een lijst opgesteld worden van de mensen waarbij ze zich goed voelen. In het midden van het blad wordt de eigen naam genoteerd. Vervolgens kan er een ordening aangebracht worden waarbij de belangrijkste personen het dichtst bij de eigen naam geplaatst worden. Eventueel kunnen er telefoonnummers genoteerd worden, zodat ze snel bereikt kunnen worden indien de jongeren steun nodig hebben. Ook kan er opnieuw een ecogram opgesteld worden om de context van de jongeren in beeld te brengen. Onder punt 3.1.6 werd dit reeds toegelicht.

Leren nuanceren

Zwart-wit denken is een vaak voorkomende eigenschap bij jongeren. Ze willen tonen dat ze anderzijds, maar tegelijkertijd is het erg vermoeiend omdat hun stemming plots kan overslaan van het witte patroon in het zwarte. Om hiervan af te stappen, kan volgende opdracht helpend zijn. Zorg voor 15 potjes zwarte verf. Voeg vervolgens eerst één, dan twee, drie... druppels witte verf toe. Meng de verf en schilder balkjes in de verschillende kleuren. Schrijf in het witte en in het zwarte balkje overtuigingen over jezelf. Schrijf nu tot slot meer genuanceerde uitspraken in de vele grijstinten tussen de twee uitersten.

Positieve gedachten

Het is belangrijk jongeren positieve eigenschappen over zichzelf te leren formuleren. Hiervoor kan het kwaliteitenspel toegepast worden. De jongeren gaan dan op zoek naar vijf kwaliteiten en lichten deze toe. Vervolgens wordt hetzelfde gevraagd aan een persoon uit het netwerk van de jongeren. Zo leren ze inzien wat hun kwaliteiten zijn volgens anderen. Er kan ook eenvoudigweg gewerkt worden met post-its in de vorm van een duim. Iedere keer dat er bijvoorbeeld een taak is afgerond, wordt er een compliment genoteerd en op de taak gekleefd. Post-its kunnen ook op een spiegel gekleefd worden. Er wordt dan gevraagd aan de jongeren om iedere morgen en iedere avond een positieve boodschap voor zichzelf op te schrijven.

Tot slot kan ook het 'spiegel-jezelf-spel' ingezet worden. Dit is een gezelschapsspel waarbij je op een spannende manier je eigen sterke eigenschappen leert kennen.

Positief heretiketteren

Jongeren hebben vaak de neiging om twee meetlatten te gebruiken. De positieve lat hanteren ze om vrienden te beoordelen en aan de negatieve lat meten ze zichzelf. De ander doet het altijd beter. Om dit te veranderen is het helpend om samen met de jongeren een lijst op te stellen van sterke en minder sterke kanten.

Vervolgens moeten de eigenschappen uit de lijst met minder goede kanten, positief omgebogen worden. Zo kan koppigheid bijvoorbeeld een vervelende eigenschap zijn, maar kan het ook wijzen op doorzetting.

3.2.2 Zoeken naar alternatieven

Zoals hierboven reeds beschreven, geeft men in de literatuur aan dat het belangrijk is om op zoek te gaan naar alternatieve gedragingen op momenten dat het moeizaam loopt. Ook werd deze richtlijn sterk naar voor geschoven bij de verschillende jongeren.

Wat mij erg geholpen heeft is mijn liefde voor dieren. Zij kunnen je aanvoelen op een manier dat een mens dat niet kan. Ze veroordelen niet. V.C.

Het meeste haalde ik uit sociale contacten. Ik moest leren niet alles alleen te willen doen. Op zulke momenten ging ik beseffen dat ik ook anderen pijn deed door mezelf pijn te doen. L.VP.

Ik probeerde mijn aandacht te verleggen door naar iets te kijken, aan iets te ruiken, naar iets te luisteren of aan iets te voelen. Ook schreef ik mijn gevoelens van me af, maakte ik tekeningen of ging ik lopen. L.D.

Bij het kiezen van alternatieven dienen volgende richtlijnen in acht genomen te worden (Claes & Vandereycken, 2007).

- Het alternatief moet leiden tot een snelle ontlading: wanneer je gespannen bent, dan moet je die spanning snel kunnen ontladen. Daarvoor heb je een alternatief nodig dat snel toe te passen is en ervoor zorgt dat je gevoelens snel afgereageerd worden. Lichamelijke inspanningen zijn hierbij het meest voor de hand liggend.
- Het alternatief mag niet schadelijk zijn voor jezelf: jezelf krassen in plaats van jezelf verbranden is geen oplossing, maar een verschuiving van het probleem.
- Het alternatief mag niet schadelijk zijn voor anderen: Bij boosheid kan de neiging ontstaan om iemand pijn te doen. Daarmee los je natuurlijk niets op. Ook het vernielen van voorwerpen is geen goed alternatief. Als je je boosheid wilt afreageren op een gezonde manier, kan je bijvoorbeeld boksen tegen kussens.

Het is vaak onmogelijk om de situaties te wijzigen die aan de basis liggen van de gevoelens van pijn en verdriet. Erkenning geven voor het feit dat deze gevoelens er mogen zijn en aangeven dat ze naar buiten mogen komen, kan helpen om de innerlijke last te verlichten.

4 Cirkant als opdrachtgever

Cirkant vzw is een organisatie binnen de Integrale Jeugdhulp, gevestigd in hartje Turnhout. Gegroeid uit het initiatief om een meer doelgerichte hulpverlening uit te bouwen in een landschap waarin bijna uitsluitend residentiële opvang geboden wordt, is het hulpaanbod vanuit Cirkant steeds diverser geworden door de jaren heen. Op deze manier probeert men tegemoet te komen aan de individuele hulpvraag van kinderen, jongeren en diens ouders.

4.1 Visie en missie

Cirkant biedt jeugdzorg aan waarbij gezocht wordt naar een evenwichtige balans tussen cirkel en vierkant. De cirkel staat voor verbinding en omarming. Hulp wordt aangeboden in alle geborgenheid en vertrouwen. Het vierkant staat voor steun, structuur en houvast. Samen wordt er gezocht naar de noden van iedere individuele persoon.

Cirkant is voornamelijk actief in de sector Bijzondere Jeugdzorg. Het biedt een contextueel hulpaanbod aan minderjaren en hun context die zich in een problematische opvoedings- en leefsituatie bevinden. Daarnaast wordt er een herstelgericht aanbod geboden voor minderjarigen die een als misdaad omschreven feit hebben gepleegd.

Cirkant gaat samen met het gezin op zoek naar een vraaggericht aanbod op hun noden. Hierbij vertrekt men steeds vanuit de reeds aanwezig krachten en samen wordt er gezocht naar hoe deze aanwezige talenten tot veranderingen kunnen leiden. Er wordt gestreefd naar een overbodige hulpverlening. De mogelijkheid bestaat er om een lang hulpverleningstraject aan te gaan, maar men tracht de begeleiding zo kort als mogelijk aan te bieden. Jongeren groeien immers best op in hun eigen leefomgeving.

Dit alles wordt verwezenlijkt men een basishouding van respect, open communicatie en volwaardige participatie. De trajecten worden op maat aangeboden en het aanbod is uiterst flexibel om zo naadloos mogelijk voor regie en continuïteit te kunnen zorgen. Zo wordt er voorzien in een breed gamma aan modules die zowel apart als gecombineerd, rechtstreeks als niet-rechtstreeks aangeboden worden in een hulpproces. Daarnaast wordt er nauw samengewerkt met andere hulpaanbieders in en buiten de regio zodat het aanbod zo optimaal mogelijk afgestemd kan worden op de betrokken cliënten en hun gezinnen. Iedere wijziging in het traject van een cliënt gebeurt dan ook steeds in overleg met alle verschillende betrokkenen.

4.2 Hulpaanbod

Binnen Cirkant onderscheidt men als eerste een mobiel team, waarin contextbegeleiding en crisishulp voorzien wordt aan huis. Sedert 5 jaar biedt Cirkant ook woonbegeleiding aan niet-begeleide minderjarige vluchtelingen.

Een tweede onderscheid dat gemaakt wordt, wordt gevormd door Ciris. Dit is een gezinsvervangend huis voor jongeren onder de twaalf jaar. Vanuit Ciris wordt ook contextbegeleiding en crisisverblijf aangeboden. Via een fusie die in de nabije toekomst zal plaatsvinden, tracht men de samenwerking met Cirkant zo optimaal mogelijk te maken.

De afdeling waar mijn stage plaatsvond, bestaat uit 2 leefhuizen en 6 studio's. Eén van de leefhuizen behoort toe aan de cantel-afdeling. Het andere leefhuis, alsook het studiowonen situeert zich onder de cano-afdeling. Zoals reeds vermeld, vond mijn stage plaats op de cantel-afdeling.

Cantel biedt een residentieel verblijf aan adolescente jongens en meisjes vanaf 12 jaar. In de leefgroep is er plaats voor 8 jongeren, waarvan bij aanmelding wordt gesteld dat hun context voldoende perspectief biedt. Er wordt voorzien in dagbesteding en ondersteunende begeleiding, alsook crisisverblijf.

Het hulpaanbod zorgt steeds voor een combinatie tussen (tijdelijk) residentieel verblijf en een kortdurende, laagintensieve contextbegeleiding. Deze begeleiding richt zich tot het kerngezin, alsook de ruimere familiale context als het bredere sociale netwerk. Het traject dat aangegaan wordt met de jongeren, loopt in principe 6 maand. Verlenging met nog eens 6 maand is mogelijk.

Het leefhuis op de cano-afdeling kent enkele opmerkelijke verschillen. Zo is er ruimte voor 4 meisjes vanaf 12 jaar, waarvan bij aanmelding wordt gesteld dat er een complexe problematiek heerst. Dit gaande van gedragsproblemen tot een onvoorspelbare context. De begeleiding die aan deze context geboden wordt, is vandaar hoogintensief.

Hetgeen Cirkant tracht te verwezenlijken is de context van de jongeren op die manier te versterken dat een terugkeer mogelijk wordt. Indien dit niet het geval blijkt te zijn, kan het studiowonen van de cano-afdeling met aansluitend een module autonoom wonen ingezet worden.

Met het idee dat er de mogelijkheid moet zijn om jongeren een time-out aan te bieden en creatief in te spelen op hun noden, wordt er ondersteunende begeleiding voorzien vanuit Cirkant. Een voorbeeld hiervan is het aanbieden van een externe dagbesteding voor jongeren die niet naar school gaat. Ook wordt er samengewerkt met een time-out gezin waar jongeren tijdelijk kunnen verblijven. CAFT (constructieve afhandeling feiten Turnhout) wordt aangeboden indien er sprake is van een MOF.

5 Ontwerp van mijn product

5.1 Gegevens uit het onderzoek

Mijn onderzoeksmethode bestond eruit enquêtevragen te stellen aan de pedagogische begeleiders van de cantelafdeling van Cirkant vzw en diepte-interviews af te nemen bij ervaringsdeskundigen. In februari nam ik 15 interviews af bij ervaringsdeskundigen. Dit waren voornamelijk meisjes die momenteel een leeftijd hebben tussen de 15 en 21 jaar. De conclusies die ik trek op basis van deze onderzoeksgroep, kunnen niet veralgemeend worden naar een ruime populatie adolescenten die zichzelf verwonden. Wel geeft het een beeld van de noden die deze meisjes nodig hebben betreffende hulpverlening.

5.1.1 Bevraging professionals

Voor de bevraging van de pedagogische begeleiders van de cantelafdeling van Cirkant stelde ik enkele enquêtevragen op die ik hen via mail toestuurde.

Aangezien de probleemstelling van mijn scripte luidt dat de pedagogische begeleiders van Cirkant te weinig kennis en handvaten hebben omtrent de begeleiding van adolescenten die zichzelf verwonden, probeerde ik in mijn vraagstelling voornamelijk te achterhalen welke handelingen momenteel ondernomen worden en waar de noden van de begeleiders voornamelijk liggen.

Al de pedagogische begeleiders van de Cantel-afdeling hebben tijdens hun tewerkstelling bij Cirkant reeds (vaak) begeleiding geboden aan jongeren die zichzelf verwonden. De aanpak die hierin werd toegepast kent onderling enkele verschillen. Door middel van gespreksvoering wordt er in eerste instantie voornamelijk achterhaald wat de achterliggende reden is van het destructieve gedrag. Ook de eigen bezorgdheid wordt vaak meegegeven aan de jongeren. Veiligheid blijft steeds prioritair. In sommige gevallen wordt een veiligheidsplan opgesteld in overleg met de psychiater of psycholoog van de jongeren. Nagenoeg alle begeleiders vinden het belangrijk om de nodige zorg te bieden. In kader van een zelfstandigheidstraining kan dit betekenen dat de jongeren in hun verantwoordelijkheid worden gezet door hen bijvoorbeeld zelfstandig naar spoed te laten gaan of zelf de wonden te laten verzorgen. In sommige gevallen wordt er geen extra zorg geboden, omdat men het zelfverwondend gedrag aanvoelt als een kreet om aandacht. Wat wel verwacht wordt van de jongeren is om hun wonden te bedekken in het bijzijn van andere jongeren. Dit om anderen niet mee te nemen in hun ideeën.

Als gespreksonderwerp zal ik eerder mijn bezorgdheid delen met de jongeren dan extra zorg te bieden. Ik probeer niet te fel mee te gaan in hun gedachten, maar ga op zoek naar de achterliggende reden.

Ik probeer eerst de ernst van de situatie te verkennen door middel van een gesprek met de jongere of de voorgaande hulpverlening.

Ik bied meestal geen extra zorg, maar probeer de situatie sec af te handelen. Meestal gaat het immers om een kreet om aandacht. Uitzonderlijke situaties vragen uiteraard voor een gesprek.

Op de vraag 'Heb je het gevoel ooit tekort gedaan te hebben in de begeleiding aan een jongere die zichzelf verwondt?' zijn de meningen verdeeld. Twee begeleiders geven een positief antwoord op deze vraag. Ze geven aan dat ze residentieel niet altijd het juiste kader kunnen bieden naar veiligheid toe. Ook ontstaat er een gevoel van machteloosheid als de desbetreffende jongere zichzelf pijn blijft doen en geen enkel ander alternatief voldoende lijkt. In sommige gevallen wordt er vanuit het team gevraagd sec te reageren op het destructieve gedrag, wat niet voor iedere begeleider gemakkelijk is. De andere begeleiders geven aan dat ze nog niet het gevoel hadden tekort gedaan te hebben.

Ik heb in elke situatie naar mijn best vermogen geredeneerd en gehandeld. Op dat moment maak je keuzes waarvan je de impact niet kan voorspellen. Het is gewoon belangrijk om bewust wel of niet te handelen.

Ik heb nog niet het gevoel gehad dat ik tekort heb gedaan. Het blijft de jongere in kwestie zijn eigen keuze om zichzelf te verwonden.

Vaak voelde ik me tekort gedaan. Dat gevoel van machteloosheid ontstaat als de jongere zichzelf pijn blijft doen en geen enkel ander alternatief voldoende lijkt.

Vraag vijf en zes peilden naar de noden van jongeren die zichzelf verwonden. Aangezien dit erg afhankelijk is van jongere tot jongere en van situatie tot situatie, is hier geen eenduidig antwoord op te formuleren. Over het algemeen gaat dit om het vergeten en verzachten van mentale pijn, nood aan zorg en gesprek, ontlasting van een drukke geest, nood aan steun en hulp om samen te zoeken naar alternatieven die de functie van het zelfverwondend gedrag te vervangen en voornamelijk: nood aan erkenning en gehoord worden voor hetgeen ze meemaakten.

Volgens mij heeft de jongere op dat moment nood aan een gesprek en vooral om gehoord te worden en erkenning te krijgen voor wat ze meemaken.

De jongere heeft nood aan een context die niet veroordelend is.

De meeste pedagogische begeleiders missen een aantal hulpmiddelen of handvaten die ze kunnen inzetten in de begeleiding van jongeren die zichzelf verwonden. Er wordt aangegeven dat ze zelf vaak te weinig weten omtrent zelfverwonding en onvoldoende ondersteuning krijgen door andere gespecialiseerde diensten, psychologen en psychiaters.

Binnen het team zou er bijvoorbeeld een sleutelfiguur aangeduid kunnen worden die vormingen omtrent zelfverwonding bijwoont en de informatie hieromtrent doorspeelt aan de andere collega's. Ook medische ondersteuning zou gewenst zijn, aangezien het nu vaak een proces is van trial and error. Desondanks, gaat er binnen Cirkant wel steeds voldoende aandacht uit naar zelfverwonding tijdens een vergadering of een overdracht. Op die momenten wordt er samen nagedacht over de manier waarop de begeleiding vorm krijgt.

Het beste hulpmiddel ben je zelf als hulpverlener en als mens. Extra ondersteuning in welke vorm dan ook is noodzakelijk.

Ik heb vaak het gevoel dat we er te weinig over weten en onvoldoende ondersteuning krijgen door andere diensten.

Tot slot werd de volgende vraag gesteld: 'Waar heb jij als begeleider nood aan om de ondersteuning van jongeren die zichzelf verwonden te kunnen optimaliseren?'. Hierop geven de begeleiders aan dat een extra opleiding, vorming of scholing belangrijk zouden zijn om te weten hoe men op een gepaste manier kan reageren naar de jongeren toe en welke stappen ze zouden kunnen ondernemen in de aanpak. Ook een goede samenwerking met externe diensten waaronder de psychiatrie blijft een noodzaak. Tot slot wordt er ook door één van de begeleiders aangegeven dat innerlijke rust een belangrijke vereiste is. Het is immers belangrijk om zelf niet in paniek te slaan. Ook de ondersteuning van collega's in functie van ventilatie en supervisie is een vereiste.

Ik zou graag weten hoe je zelfverwonding op een gepaste manier kan aanpakken, hoe je hier het best op zou kunnen reageren en welke stappen je direct moet ondernemen.

Ik heb nood aan innerlijke rust, maar ook aan handvaten en methodieken die ingezet kunnen worden. Bovendien is het belangrijk om ondersteuning te krijgen van collega's.

5.1.2 Bevraging ervaringsdeskundigen

Onder de noemer ervaringsdeskundigen beschrijf ik 15 meisjes die op jonge leeftijd startten met zelfverwondend gedrag en ervoor open stonden om hun verhaal te delen met mij. Wat ik hieronder beschrijf is een samenvatting van hetgeen gebleken is uit de interviews die ik afnam. Tussen de meisjes onderling heersten er heel wat verschillen, zowel omtrent de functie van zelfverwonding dan in hetgeen hen heeft geholpen om de zelfverwonding te doen afnemen. Het is dus niet mijn bedoeling om veralgemeningen op te sommen, maar wel om een beeld te scheppen van de vele verhalen vol schaamte, schuld en onrust die schuilgingen achter het gedrag.

Zoals reeds bleek uit mijn literatuurstudie, startte de zelfverwonding van de meerderheid van de meisjes die ik mocht interviewen, tijdens de adolescentieperiode. Enkelen gaven aan dat ze reeds in hun kinderjaren ontdekten dat ze rust verkregen door bijvoorbeeld met het hoofd tegen de muur te slaan bijvoorbeeld tijdens een ouderlijke ruzie. Mogelijk startte het gedrag dus reeds op jongere leeftijd, maar op dat moment was men zichzelf daar niet bewust van.

Vroeger kneep ik mezelf vaak als mijn ouders ruzie maakten. Dit deed ik als kind, wat volgens mij een zekere aanleiding gehad heeft. Ik ontdekte dat het mij een zekere opluchting gaf. S.N.

De meeste meisjes ervoeren de periode die voorafging aan de zelfverwonding als zijnde ellendig. Enkele meisjes zochten hun plaats binnen de maatschappij, kregen te maken met een geschiedenis van (seksueel) misbruik, anderen hadden het gevoel niet zichzelf te mogen zijn, een aantal leefden in een gezin waar ruzies geen uitzondering waren of werden gepest op school.

Ik wilde zoeken naar mijn eigen plekje binnen de vriendengroep. Liefst zo populair mogelijk. V.C.

Ik begon op lichamelijk vlak heel vroeg met de puberteit. Mentaal was ik wat meer kinds. Dat contrast maakte het erg lastig voor mij. S.M.

Wat effectief de trigger was om met zelfverwonding te beginnen, is niet altijd even duidelijk. Vaak was het een opeenstapeling van kleine problemen in combinatie met een laag zelfwaardegevoel of stress dat ervoor zorgde dat ze zichzelf gingen verwonden. Hoe dit uiteindelijk geleid heeft tot zelfverwonding, verschilde sterk van persoon tot persoon. Men liet zich inspireren door een bekend persoon, had reeds een familielid die zichzelf verwondde, zag een film over het onderwerp of was gewoon benieuwd welk effect het teweeg zou brengen.

Het was eerder een combinatie van verschillende factoren: het gevoel hebben dat er niet naar mijn mening werd geluisterd, er alleen voor te staan. Ik begon veel zwarte kledij te dragen en kreeg daar niet echt ondersteuning in, terwijl ik op zoek ging naar een eigen identiteit. Ik kon mijn emoties moeilijk uiten en kropte het zodanig op dat mezelf verwonden de enige manier werd om ermee om te gaan. A.S.D.

Ik ben een grote fan van Demi Lovato en dit was de periode dat zij uitkwam voor haar zelfverminking. Op een avond heb ik toen beslist om het ook te proberen. B.D

De manier waarop de meisjes zich verwonden of hebben verwond, verschilt onderling. Meestal gaat dit om krassen, snijden en branden. Wat wel in elk gesprek aan bod kwam is dat het gedrag steeds ernstigere vormen ging aannemen zoals het aanbrengen van diepere wonden of het spuiten van reuk in de wonden, omdat het effect na verloop van tijd niet meer opleverde dan wat het in het begin teweeg bracht. In de meeste gevallen werd dit na verloop van tijd een gewoonte of een gemakkelijke oplossing om niet aan de innerlijke pijn te moeten denken.

Op een gegeven moment werd het krassen en dat werd snijden. Ik nam ook een overdosis aan pillen om rust in mijn hoofd te krijgen. Het werd steeds erger. Op een bepaald moment had ik een zware hersenschudding en zelfs dat was nog niet genoeg. Het heeft hetzelfde effect als een verslaving: het begint met een blowtje per week, maar na verloop van tijd is dat niet meer genoeg. T.VO.

Het werd steeds erger. Op den duur verbrandde ik mezelf ook. Het was een soort drug voor mij, zoals een pijnstiller waar je steeds een zwaardere dosis voor nodig had. J.B.

Het gaf mij een fijn gevoel. Het werd een gewoonte. In het begin gebeurde het sporadisch. Nadien deed ik het telkens ik mij slecht voelde. Later ging ik echt op zoek naar iets dat slecht ging doorheen de dag, zodat ik mij kon verminken. V.C.

Voorafgaand aan het zelfverwondend gedrag vinden we gevoelens terug van woede, verdriet, angst en verafschuwing. Nadat men zichzelf verwond heeft, is er vaak een gevoel van opluchting. Echter, in de meeste gevallen is dit gevoel niet van lange duur. Het wordt vaak gevolgd door gevoelens van schuld en schaamte.

Door mezelf pijn te doen, verdween de agressie die in mezelf werd opgeroepen. Het was een soort veiligheid voor mij. Na een kort moment van opluchting begon ik mijn gedrag wel in vraag te stellen. S.M.

Ik was een beetje verward. Langs de ene kant was ik blij dat ik iets gevonden had dat me hielp om te kunnen omgaan met mijn hoofd, maar aan de andere kant voelde ik een zekere paniek om wat ik gedaan had. Ik wist niet echt wat ik gedaan had. J.D.

Zoals reeds bleek uit de literatuurstudie, heeft zelfverwonding altijd een zekere functie. Vaak is dit erg complex, want voor een bepaald persoon kunnen er meerdere functies aan de basis liggen van zelfverwonding. Uit de gesprekken met de ervaringsdeskundigen werden ook heel wat verschillende functies aangehaald. Waar zelfverwonding voor de één dienst doet als het ontladen van spanning, gaat het bij een ander om zelfbestrafing.

Ik wilde mezelf straffen. Ik gaf mezelf de schuld van het seksueel misbruik. J.B.

Vaak heb ik negatieve gedachten, waardoor ik mezelf waardeloos voel. Op dat moment vind ik het minder erg om mezelf kapot te maken. Dan denk ik: 'Je bent toch al mislukt, dus wat maakt het uit.' K.P.

Het was een uitlaatklep om met mijn emoties te kunnen omgaan. Het hield mij in leven. Het zorgde ervoor dat ik als een 'normaal' mens kon functioneren, zonder dat iemand zag hoe moeilijk het ging. AS.D.

Nagenoeg alle meisjes probeerden hun zelfverwonding geheim te houden. Dit uit angst voor de reacties uit hun omgeving. De omgeving reageert immers vaak met onbegrip tegenover de situatie. Ouders handelen impulsief uit onmacht en men weet vaak niet bij wie men terecht kan.

De meest vervelende opmerkingen kwamen van mijn ouders. Zo zei mijn moeder een keer: 'De volgende keer ga ik je niet helpen, je snijdt jezelf dan maar kapot.' S.M.

Vaak gingen anderen een invulling geven aan mijn zelfverwonding: 'Oh je bent vast tegen de verwarming gevallen.' Daarnaast kwam ik in contact met artsen die mij niet wilden behandelen of hetzij zonder verdoving. Ze zeiden bv. 'Wat moet ik hier nou mee aanvangen?'. Zulke dingen doen echt pijn. T.VO.

Mijn ouders begonnen te roepen en sloegen mij uit onmacht. AS.D.

Zelf hadden de interviews een grote impact op mij. Ik merkte reeds bij de begeleiding van C. dat ik mezelf vaak radeloos voelde.

Het gevoel hebbende dat niets werkt, eindeloos zoekend naar antwoorden die er niet waren. Ook anderen erkenning dit gevoel vaak, wat maakt dat begeleiders de hulpverlening na verloop van tijd graag overlaten aan psychologen of psychiaters.

Jongeren die zichzelf verwonden staan echter niet altijd open voor een vorm van therapie. Vooral in het begin zijn ze zelf nog zoekende, is de drempel te hoog en motivatie tot hulpverlening zoek. Om deze motivatie te doen groeien, is de eerstelijns hulpverlener erg belangrijk. Een eerste contact hoopt men te vinden in een persoon die dichtbij staat, luistert en niet oordeelt. Iemand die erkenning biedt en samen met hen op zoek gaat naar alternatieven om het innerlijke gevoel draaglijk te maken.

Als ik op dat moment iemand had gehad die er voor mij was, dan denk ik dat ik het niet meer nodig had om mezelf te verwonden. T.VO.

Wat hielp was zijn positiviteit, zijn geduld en het feit dat hij nog hoop had in mij toen ik dat zelf niet meer had. L.D.

Het is gewoon fijn om het erover te kunnen hebben en om het kwijt te kunnen. Soms is het best heftig om mee te maken en om het zelf te kunnen accepteren. Ook is het belangrijk om aan te geven dat het niet verkeerd is. Voor sommige mensen kan het in een bepaalde periode 'nodig' zijn om erger te voorkomen. K.P.

Wat je zeker niet moet doen is vertellen hoe erg het wel niet is en medelijden tonen. Je moet luisteren, vragen stellen en het proberen te begrijpen. AS.D.

Het is belangrijk het gedrag niet te negeren, ook al wordt er aandacht mee gezocht. Het kan zijn dat iemand op dat moment geen andere manier vindt om hulp te zoeken. L.VP

De begeleidster op internaat hielp mij heel erg. Ik wist dat ik niet bang moest zijn om te vertellen wat ik voelde. Ze zocht naar oplossingen, maar dwong me niet. V.C.

Als begeleider is het niet altijd gemakkelijk om hulp te bieden aan jongeren die zichzelf verwonden. Vaak is het dan ook moeilijk om echt te begrijpen waarom jongeren overgaan tot zelfverwonding. Een doel dat al te vaak gesteld wordt is om het gedrag zo snel mogelijk te doen stoppen. Echter, dit maakt dat jongeren zullen afhaken en niet meer gemotiveerd zijn om het begeleidingsproces te vervolgen. Niet dwingend optreden is de boodschap.

Ik kreeg vaak 'symptoombehandeling'. Het ging niet over de oorzaak. Het doel was om het niet meer te doen. Ik kreeg vaak straf als ik mezelf verwondde. Dit maakte dat het zolang duurde voordat ik ermee stopte. T.VO.

Daarnaast vind ik het vooral fijn dat hij me nooit heeft verplicht om ermee te stoppen. We kunnen dus beter zoeken naar manieren die helpen omgaan met het probleem. J.D.

Op internaat was er een opvoedster waarbij ik terecht kon. Ze legde niet altijd de focus op het probleem, maar week ook af van de 'problematiek'. Hierdoor kreeg ik het gevoel dat ik mijn eigen tempo mocht volgen. S.N.

Ze verplichtte mij niet om te blijven leven. Ik kon zelf de keuze maken om al dan niet te stoppen. Ze werd ook nooit kwaad. Ze was misschien wel machteloos, maar dit toonde ze niet aan mij. J.B.

Ik denk niet dat de drang ooit zal verdwijnen. Het gaat sowieso wel slijten, maar ik ben er zeker van dat als ik binnen tien jaar iets tegenkom dat mij op emotioneel vlak raakt, ik mezelf terug ga verwonden. E.VDA.

Tot slot nog een inspirerend citaat van één van de meisjes. Neem de woorden in je op, laat ze tot je toekomen en denk na over hoe je dit zou kunnen inzetten.

Leer gewoon doen, wees jezelf, durf verbinding en tijd te maken zonder al te veel nutteloze regels en voorwaarden en niet enkel onder het motto 'voor wat hoort wat', durf te kijken naar wat mensen echt nodig hebben, leer dat je niet altijd je kennis zal kunnen inzetten bij iedereen, niet altijd het verschil zal kunnen maken en al zeker niet als dat bij iedereen op dezelfde manier moet gebeuren. Zie het niet als een evidentie maar als een voorrecht om een ander zijn vertrouwen te krijgen en wees daar dankbaar voor. 'Specialiseer' niet alles onnodig en denk niet dat je enkel of sowieso beter kan praten over moeilijke thema's met 'professionelen' dan met anderen. Laten we allemaal wat meer ontleren, wat meer ons buikgevoel volgen, want 'professioneel' zijn doet soms meer kwaad dan goed. AS.L.

5.2 Beschrijving van het ontwerp

5.2.1 Ontwerpkeuze

Als product koos ik ervoor een boekje uit te werken waarin handvaten geboden worden voor het begeleiden van jongeren die zichzelf verwonden. Het boekje probeert enerzijds inzicht te bieden in het onderwerp door middel van prenten, teksten en citaten. Anderzijds worden er verschillende opdrachten aangeboden die de jongeren zelf of met behulp van een begeleider kunnen uitvoeren. De uitgeschreven opdrachten, zijn eveneens terug te vinden in mijn bachelorproject en werden uitgekozen op basis van hetgeen aangeraden werd door professionals en hetgeen helpend was voor de meisjes.

De teksten in het boekje werden zo respectvol mogelijk neergeschreven op een manier die te begrijpen is voor zowel begeleiders als jongeren. Dit om ervoor te zorgen dat het boekje ook gebruikt kan worden door de jongeren zelf en hen al een zekere mate van erkenning te bieden alvorens ze starten met de opdrachten. Bovendien liet ik de teksten nogmaals nalezen door de meisjes die hebben meegewerkt aan het boekje. Zo kon ik nagaan of alles correct en toegankelijk verwoord werd.

Het boekje probeert een evenwichtige balans te bieden tussen opdrachten, teksten en prenten om het geheel zo luchtig en laagdrempelig mogelijk te maken. De opdrachten werden aan elkaar gerijgd door middel van motiverende teksten die ik samen stelde op basis van informatie die ik verkreeg uit literatuur en vanuit de interviews. Op die manier hoopte ik de jongeren zelf inzicht te kunnen bieden in zelfverwonding en hen het gevoel te geven dat ze niet alleen zijn.

Doorheen het boekje zijn verschillende citaten, tekeningen en foto's te vinden die de jongeren mij zelf hebben toegestuurd. Ik ben er immers van overtuigd dat jongeren er veel aan hebben om het verhaal van anderen te lezen. Van lotgenoten zullen ze ook meer aannemen dan van mensen die zelf geen ervaring hebben met het onderwerp. Daarnaast kunnen ze er voor zichzelf die dingen uithalen die voor henzelf betekenis hebben of ze kunnen ze er hun eigen betekenis in zoeken.

De eerste versie van mijn eindproduct was vrij basic, maar al een goede basis van hetgeen het uiteindelijk is geworden. Om tot het eindresultaat te komen, leek het mij leerrijk om bij de jongeren en begeleiders van Cirkant na te gaan in hoeverre het product bruikbaar en inzetbaar zou zijn. Daarnaast vroeg ik ook of er zaken zijn die ze anders zouden willen zien en die ze zouden toevoegen of weglaten.

De jongeren gaven me heel wat lof rond mijn eindwerk, wat extra motiverend was om het nog verder op maat te maken. Hetgeen zij voornamelijk misten was een woordje uitleg over het verzorgen van de wonden, nuttige adressen waarbij de jongeren terecht zouden kunnen en een lijstje met alternatieven die andere jongeren als basis kunnen gebruiken. Ook de begeleiders van Cirkant leken enthousiast over het eindresultaat. Hun advies lag er voornamelijk in om nog meer getuigenissen van andere jongeren toe te voegen, extra opdrachten te voorzien die focussen op krachten en de jongeren zelf te laten schetsen wat zelfverwonding voor hen inhoudt. Twee begeleiders stelden zichzelf de vraag of de taal voldoende toegankelijk was voor jongeren en of het zelfverwonding niet in de hand zou werken. De jongeren zelf gaven aan dat de taal erg respectvol werd omschreven, waardoor ik hierin geen grote veranderingen meer heb aangebracht.

5.2.2 Extra toelichting

Het boekje werd gemaakt om aan de slag te gaan met jongeren die zichzelf verwonden. Niet zozeer met het doel om de zelfverwonding te doen stoppen, wel om hen te motiveren, hun moeilijke momenten te erkennen en er zo hopelijk voor te zorgen dat zelfverwonding overbodig wordt.

Het boekje kan gebruikt worden naar wens van de begeleider of die van de jongere. Zo kan het boekje samen overlopen worden of kunnen er enkele opdrachtjes uitgepikt worden. Moest de stap nog te groot zijn, kan er de tijd geboden worden aan de jongeren om de opdrachten zelf in stilte te doorlopen en toe te lichten op het moment dat ze daar nood aan hebben.

Om te werken aan zelfverwonding is het allereerst belangrijk om de **motivatie** in kaart te brengen. De opdracht die ik hiervoor uitschreef, laat de jongeren toe om zelf voor- en nadelen op te sommen van het zelfverwondend gedrag. Zelfverwonding heeft steeds een functie, wat ervoor zorgt dat het niet eenvoudig is ermee te stoppen. Het heeft dus ook geen zin om de jongeren te dwingen en zelf op te sommen wat de nadelen van zelfverwonding zijn. Laat hen zelf argumenten voor verandering brengen.

Vaak weten jongeren zelf niet waarom ze overgaan tot zelfverwonding. Vandaar is het goed om hen inzicht te bieden door middel van een **functie-analyse**. Hierbij ga je de situatie voorafgaand, tijdens en na het zelfverwondend gedrag analyseren. Best doe je dit eerst samen met hen, omdat dit geen gemakkelijke oefening is. Vervolgens kunnen de jongeren na elke situatie een gelijkaardige analyse maken in een dagboek.

Binnen de hulpverlening is **krachtgericht** werken een belangrijk concept. Door te vragen naar uitzonderingen of het stellen van een schaalvraag, leren jongeren grip te krijgen op hun eigen veranderingsproces en krijgen ze zicht op aanwezige krachten binnen hen. Op deze manier wordt de focus gelegd op positieve factoren, talenten en krachten van de jongere in plaats van op het probleem waar ze mee zitten.

Door middel van een functie-analyse kon je al eerder ontdekken welke situaties gevaarlijk zijn voor het uitlokken van zelfverwonding. Een eerste stap kan zijn om deze situaties te vermijden. In een tweede stap is het belangrijk dat er **alternatieven** gezocht worden voor het zelfverwondend gedrag. In het begin zal er waarschijnlijk geen enkel alternatief zo goed werken als zelfverwonding. Het is belangrijk om hier erkenning voor te geven.

Tijdens de interviews gaven heel wat jongeren aan dat **muziek** helpt om hen af te leiden. Ook de nabijheid van **belangrijke personen** bleek een goed alternatief te zijn voor zelfverwonding. Eén van de meisjes vertelde ook dat het haar rust bracht om dingen aandachtig waar te nemen met al haar **zintuigen**. Ook **tekenen** leek een ontspannende vluchtweg voor een aantal jongeren. Door hen op voorhand een aantal vragen mee te geven waarrond een tekening gemaakt kan worden, kan dat hen helpen om hun emoties en gevoelens beter te leren verwoorden. Zulke tekeningen kunnen vervolgens als opstart voor een begeleidingsgesprek worden gebruikt.

Er kunnen heel wat alternatieven gezocht worden, waarvan er slechts enkelen in dit boekje staan opgesomd. Het belangrijkste is om de jongeren zelf te laten zoeken naar iets dat werkt voor hen, zolang het maar niet schadelijk is. Het kan hierbij gaan om creatief bezig zijn, wandelingen te maken, te sporten enzovoort. Ga op zoek naar dingen die de stilte en de eenzaamheid doven. Aangezien het niet altijd gemakkelijk is voor de jongeren om zelf op zoek te gaan naar alternatieven, werd er een lijst met een aantal basisideeën toegevoegd.

Hetgeen ook regelmatig werd aangehaald in interviews is dat jongeren die zichzelf verwonden vaak negatief denken over zichzelf. Ze zijn vaak erg kritisch en stellen hoge eisen aan zichzelf. Tijdens de begeleiding moet er aandacht zijn voor het opbouwen van **zelfvertrouwen**. Dit kan door middel van het kwaliteitspel of door jongeren hun eigen 'eigenwijsje' te laten maken. Foutieve opvattingen kunnen omgebogen worden door bewijzen te zoeken voor hun gedachten en vervolgens positieve gedachten te noteren. Laat de jongeren ook eens een pluim uitdelen aan elkaar waarbij complimentjes gegeven worden. Bouw dit regelmatig in tijdens begeleidingsmomenten.

In het boekje werden twee opdrachten uitgeschreven die het zelfvertrouwen kunnen versterken. Een eerste opdracht is om de jongeren iedere ochtend 3 positieve dingen tegen zichzelf te laten zeggen. Een tweede opdracht bestaat eruit een 'I am okay' book te ontwerpen.

Uit de feedback die ik kreeg van de jongeren, bleek dat ze het belangrijk vonden om een pagina te wijden aan **zelfzorg**. Zelfverwonding kan je niet van de ene op de andere dag veranderen. Het vraagt tijd, vertrouwen, motivatie enzovoort. Jongeren zullen zich op bepaalde momenten verwonden. Om de schade zo veel mogelijk in te perken, leek het mij dan ook belangrijk hen advies te geven omtrent het gebruiken van schone mesjes en hen toelichting te geven omtrent de verzorgen en behandeling van de wonden.

6 Conclusies en aanbevelingen

Met dit onderzoeksproject probeerde ik een antwoord te formuleren op volgende centrale probleemstelling: Hoe kan ik de pedagogische begeleiders van de cantelafdeling van Cirkant die in contact staan met adolescente cliënten die zichzelf verwonden, meer inzicht geven in het proces van zelfverwonding opdat de begeleiding beter afgestemd kan worden op diens noden?

Bovenstaande probleemstelling werd geformuleerd wegens het feit dat de begeleiders van Cirkant aangaven te weinig kennis te hebben omtrent het begeleiden van jongeren die zichzelf verwonden. Aanvankelijk hoopte ik dan ook professionals te kunnen interviewen die mij tips konden aanreiken omtrent de begeleiding van deze jongeren.

Aangezien het een moeilijke zoektocht bleek te zijn naar professionals die bereid waren mee te werken aan mijn eindwerk, besloot ik mijn onderzoek over een andere boeg te gooien. Alvorens kennis te hebben omtrent de begeleiding van adolescente jongeren die zichzelf verwonden, leek het mij immers essentieel om inzicht te krijgen in het proces van zelfverwonding om van daaruit een begeleidingsproces op te starten. En wie zou mij hiervoor de meest vertrouwelijke informatie leveren? Juist, de jongeren zelf.

Ik vergaarde informatie via een literatuurstudie en nam verschillende interviews af bij jongeren die zichzelf verwonden of jongeren die zich in het verleden verwond hebben. Deze schat aan informatie, bracht uiteindelijk het idee om een begeleidingsboekje te ontwerpen waar de begeleiders samen met de jongeren of de jongeren zelf mee aan de slag kunnen. Het doel van dit begeleidingsboekje is om de begeleiders en de jongeren te laten kennismaken met de betekenis van zelfverwonding, het verhaal van de jongeren achter de zelfverwonding alsook met diverse alternatieven die zij aanreikten. Dit om in zekere mate erkenning te bieden aan jongeren die zichzelf verwonden, maar ook om de begeleiders handvaten aan te reiken die ze kunnen inzetten tijdens een begeleiding.

Of het boekje al dan niet zijn vruchten zal afwerpen, zal nog moeten blijken in de toekomst. Het product werd immers niet getest om na te gaan of het de jongeren effectief zal helpen om alternatief gedrag te ontwikkelen. Het is immers niet mogelijk om dit op zo'n korte periode te verwezenlijken. Wel liet ik het boekje nalezen door de jongeren die meewerkten aan het product en door de begeleiders van de Cantelafdeling van Cirkant. Dit om het product waar nodig te herwerken en meer op maat te maken.

Ik herken mezelf er enorm in. Puik werk 😊! J.B.

Het boekje kan een stap zijn tussen de hulpverlener en diegene die hulp vraagt, wanneer spreken nog moeilijk is. Veel blijft echter afhankelijk van de hulpverlener zelf. AS.D.

Ik denk dat ik als 'jongere' heel erg veel aan boekje zou gehad hebben. Vooral de nuttige 'werkblaadjes' vind ik erg goed gevonden. E.VDA.

Een mooi staaltje werk dat je hebt afgeleverd! Erg bruikbaar als methodiek en heel begrijpbaar geschreven! T.P. (begeleiding Cirkant)

Hetgeen mij essentieel lijkt voor verder onderzoek werd hierboven al kort toegelicht. Het product zou gedurende een bepaalde periode getest moeten worden bij de jongeren zelf.

Dit om de efficiëntie van het boekje na te gaan en het op basis van de informatie die hieruit voortvloeit te herwerken. Een tweede aanbeveling is specifiek gericht op het begeleidingshuis van vzw Cirkant. De jongeren verblijven in een leefgroep, waar zeker en vast rekening mee moet gehouden worden indien er jongeren zijn die zichzelf verwonden. Volgende vragen kunnen hierbij gesteld worden: Moeten de wonden bedekt worden in de groep? Welke impact heeft een leefgroep op iemand die zichzelf verwond? Hoe weeg je af hoeveel aandacht je aan iedereen schenkt indien er naast zelfverwonding nog andere belangrijke aandachtspunten zijn? Ook heb ik niet de mogelijkheid gehad om interviews af te nemen bij jongens. Zelfverwonding kan bij hen immers een totaal andere beleving hebben. Zo kunnen er andere gevoelens meespelen en zou zelfverwonding op een andere manier geuit kunnen worden. En wat met kinderen die zichzelf verwonden? Uit gesprekken ondervond ik immers dat zelfverwonding reeds al jaren voordat de meisjes er bewust mee startten, voorkwam. Misschien bestaat er wel een manier om hier preventief mee om te gaan.

Tot slot zou het voor verder onderzoek interessant zijn om professionals te bevragen en een workshop of presentatie uit te werken rond zelfverwonding en de methodieken die in de praktijk gebruikt worden om met deze jongeren aan de slag te gaan.

Ik sluit mijn onderzoeksproject af met voldoening. Voldoening voor de informatie die ik rijker ben geworden, voldoening voor het eindproduct dat ontworpen werd, voldoening om 15 jongeren erkenning te hebben geboden en voldoening, maar vooral veel warmte en liefde voor alle jongeren die zichzelf verwonden en het gevoel hebben niet begrepen te worden of er alleen voor te staan. Leer jezelf respecteren, want je bent het waard. Met vallen en opstaan, gebruik makend van alle krachten en sterktes die jullie bezitten.

Bibliografie

Boeken

Callens, A. (2013). *Zelfverwonding bij jongeren: Gids voor leerkrachten, leerlingenbegeleiders, ouders en vrienden*. Antwerpen-Apeldoorn: Garant.

Claes, L. & Vandereycken, W. (2007). *Zelfverwonding: Hoe ga je ermee om?*. Tielt: Lannoo.

De Klerk, S., van Emmerik, A., & van Giezen, A. (2010). *Omgaan met zelfbeschadiging en suïcidaal gedrag*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Kinet, M. (2012). *Zelfverwonding: psychodynamiek en psychotherapie*. Antwerpen-Apeldoorn: Garant.

Nevid, J., Rathus, S., Greene B., (2012). *Psychiatrie: een inleiding*. Pearson.

Smith, G., Cox, D., Saradjian, J. (2004). *Vrouwen en zelfverwonding: zelfverminking begrijpen, ermee omgaan, ervan herstellen*. Amsterdam: SWP.

Struyen, K. (2009). *Groot woorden: De ontwikkeling van baby tot adolescent*. Tielt: Lannoo.

S. Feldman, R. (2014). *Levensloop psychologie: 2^{de} editie*. Amsterdam: Pearson benelux.

Heylen, M. (2009). *Atlas van de menselijke levensloop*. Leuven: acco.

Leatham, V. (2005). *Aderlating: over geheimen, zelfverwonding en genezing*. Amsterdam: forum.

Blog

Dhoore, F., Baetens, I., De Baene, H., Beirens, J., Vergeylen, S., Meys, D. (z.d.). Verwonderd [Blog]. Opgevraagd van <http://verwonderd.weebly.com/wie-zijn-we.html>

Abbeele, E. van den. (2017). Fromharmtocharm [Blog]. Opgevraagd van <https://fromharmtocharm.wordpress.com>

Eindwerken

Baetens, I. (2013). *Non-Suicidal Self-Injury in Adolescence: Interplay between Psychological Distress and Parenting* (doctoraatthesis Universiteit Leuven.) Opgevraagd van http://www.zelfverwonding.be/wp-content/uploads/2015/06/PhD_BaetensImke.pdf

De Ganck, E. (2006). *Zelfbeschadigend gedrag bij jongeren: resultaten van de studie jongeren en gezondheid 2006* (masterthesis Universiteit Gent). Opgevraagd van http://lib.ugent.be/fulltxt/RUG01/001/392/023/RUG01-001392023_2010_0001_AC.pdf

Kiekens, G. (2014). *Zelfverwondend gedrag bij adolescenten: de relatie met persoonlijkheid, stress en coping* (mesterthesis Universiteit Leuven). Opgevraagd van http://www.scriptiebank.be/sites/default/files/webform/scriptie/Thesis%20Kiekens%20Glenn_Scriptieprijs.pdf

Meeuwssen, I.D., van der Staak, S. (2010). *Hechting aan ouders en leeftijdgenoten in relatie tot internaliserend probleemgedrag in de adolescentie* (masterthesis Universiteit Utrecht).

Niet-gepubliceerde bron

Heurckmans, S. (2013). *Krachtgericht werken*. Cursus sociaal agogische vaardigheden 3. Heverlee: sociale school Heverlee.

Pdf-document

Jongerengids. (2015). *Zelfverwonding: anders omgaan met negatieve gevoelens* [Pdf]. Gedownload op 2 februari 2017, van <https://jongerengids.be/sites/default/files/folders/zelfverwonding.pdf>.

PowerPoint

Baetens, I., (2016, 5 februari). *Studiedag opzettelijke zelfverwonding in de adolescentie* [PowerPoint]. Geraadpleegd op 2 februari 2017, van <http://www.zelfverwonding.be/wp-content/uploads/2015/09/Intro.pdf>

Claes, L., (z.d.). *Zelfverwonding: een overzicht* [PowerPoint]. Geraadpleegd op 7 maart 2017, van <https://www.inholland.nl/media/10863/presentatie-laurence-claes.pdf>

Tijdschriftartikelen

Bosman, M., Limmen, H., Van Meijel, B., (2007). Een spanningmeter ter preventie van zelfverwonding bij jongeren: ervaringen in de jeugdpsychiatrische hulpverlening. *PsychoPraktijk*, 9, 44-49.

Bosman, M., Van Meijel, B., (2006). Betekenis en behandeling van zelfverwondend gedrag. *MGV*, 61, 414-426.

Callens, N. (2007). Zelfverwonding... en andere reacties op onaangename gevoelens. *Caleidoscoop*, 19, 2-6.

Ceelen, T. (2008). Succesvolle behandeling tegen zelfverwonding. *Jeugd en co kennis*, 2, 4-7.

Claes, H. (2004). Automutilatie of zelfverwonding. *Caleidoscoop*, 16, 14-18.

Claes, L., Vandereycken W. (2007). Zelfverwonding bij jongeren: hoe pak je het aan? *Psyche*, 19, 4-6.

Claes, L., Vandereycken, W. Vertommen, H. (2004). Zelfverwondend gedrag: een overzicht van de varianten en verschillende betekenissen. *Psychopraktijk*, 6, 181-187.

De Rijdt, L. (2009). Automutilatie bij adolescenten: bloed, zweet en tranen. *Huisarts Nu*, 38(3). Gedownload op 3 november 2016, via <http://www.domusmedica.be/documentatie/downloads/huisarts-nu/huisarts-nu-2009-38e-jaargang/april-2009-38-3/538-5-automutilatie-bij-adolescenten-bloed-zweet-en-tranen/file.html>

Keizer, J., Koekoek, B. (2006). Verantwoordelijk en onmachtig, of geen van beide?: aandacht voor de emotionele reacties van hulpverleners op zelfverwondend gedrag. *PsychoPraktijk*, 8, 2-6.

Kiekens, G., Bruffarts, R., Mortier, P., Demyttenaere, K., Claes, L. (2015). Zelfverwondend gedrag bij adolescenten. *Neuron*, 20(10). Gedownload op 3 november 2016, via <https://lirias.kuleuven.be/bitstream/123456789/517945/2/N2286N.pdf>

Van Rijsselberghe, L., Portzky, G., Van Heeringen, C. (2009). Zelfbeschadigend gedrag bij adolescenten in Vlaanderen. *Tijdschrift voor psychiatrie*, 51(9). Gedownload op 3 november 2016, via http://www.tijdschriftvoorpsychiatrie.nl/assets/articles/articles_2853pdf.pdf

Quintens, I. (2005-2006). Van 'noBODY' tot automutilatie: zelfverwonding als remedie voor een falende identiteitsontwikkeling. *Zorgbreed*, 3, 19-28.

Websites

Awel. (z.d.). *Awel luistert naar kinderen en jongeren*. Geraadpleegd op 3 november 2016, van <https://www.awel.be>

Cirkant vzw. (z.d.). *Cirkant*. Geraadpleegd op 7 maart 2017, van <http://www.cirkant-vzw.be>

Groeimee.be. (z.d.). *Groeimee.be: Over opvoeden gesproken*. Geraadpleegd op 3 november 2016, van <http://www.groeimee.be>

Mediaraven vzw. (z.d.). *Jongerengids*. Geraadpleegd op 7 maart 2017, van <https://jongerengids.be>

Landelijke stichting zelfbeschadiging. (z.d.). *Stichting zelfbeschadiging*. Geraadpleegd op november 2016, van <http://zelfbeschadiging.nl>

Baetens, I. (z.d.). *Opzettelijk zelfverwondend gerag in de adolescentie*. Geraadpleegd op 3 november 2016, van <http://www.zelfverwonding.be>

DAGGvzw (2017). *On track again: verder leven na een poging*. Geraadpleegd op 7 maart 2017, van <http://www.ontrackagain.be/index.php>

Broeders van Liefde. (2017). *Alexianen zorggroep Tienen*. Geraadpleegd op 3 november 2016, van <http://www.alexiantienen.be>

Bijlage 1

6.1 Briefje zelfverwonding

Hallo!

Mijn naam is Eline en is studeer aan de Hogeschool te Leuven. De opleiding die ik volg, heet 'sociale readaptatiewetenschappen'. Aangezien ik in mijn laatste jaar zit, zal ik een onderzoeksproject moeten uitwerken.

Voor mijn onderzoeksproject ben ik op zoek naar jongeren of volwassenen die zichzelf verwonden of ooit verwond hebben én hun verhaal willen delen met mij. Ik wil immers jouw stem laten doorklinken bij hulpverleners om hen meer inzicht te geven in jouw gedachten en gevoelens.

Ik ben ontzettend geïnteresseerd in jouw faal- en succeservaringen binnen de hulpverlening alsook de emoties waarmee je in aanmerking komt. Ik zou immers graag, samen met jouw hulp, een boekje willen uitwerken vol tips en tricks voor begeleiders.

Kan je jezelf vinden in bovenstaand verhaal en ben je bereid mee te werken, dan mag je me gerust contacteren op volgend e-mailadres:

eline.vangils@student.ucll.be

Alvast heel erg bedankt voor jouw medewerking!

Groetjes,
Eline

6.2 Interview V.C.

1. Hoe oud was jij toen je je jezelf voor het allereerst hebt verwond?
12 à 13 jaar
2. Hoe zag jouw leven er op dat moment uit?
Ik zat op dat moment op internaat. Ik was heel erg bezig met het zoeken van mijn plaats in de vriendengroep. Het uniform werd op dat moment afgeschafte, dus ik wilde zoeken naar mijn eigen plekje. Liefst zo populair mogelijk.
3. Op welke manier heb jij jezelf voor de eerste keer verwond?
Het begon met krassen en snijden.
4. Is de manier waarop je jezelf verwondde, veranderd doorheen de tijd?
Op een gegeven moment was snijden niet meer voldoende. Toen spoot ik er reuk op, zodat de wonden extra pikten.
5. Wat voor gevoel ging vooraf aan de eerste keer dat jij jezelf verwond hebt?
De eerste keer wilde ik voornamelijk nagaan wat dat met mij deed. Niet zozeer met de bedoeling om mezelf pijn te doen. Het was een onderwerp dat af en toe ter sprake kwam bij ons op school.
6. Hoe voelde je je na je jezelf verwond had? Vaak hoor ik dat zelfverwonding een vicieuze cirkel is waarbij gevoelens van opluchting plaats ruimen voor schaamte en schuld. Was dit bij jou ook zo?
De soort pijn die je voelt kan je niet vergelijken met het stoten van jouw teen. Het was een pijn die ik terug wou voelen.
7. Is er een lied/quote dat beschrijft wat je op dat moment voelde?
Ik schreef heel veel gedichten met een sombere lading. Deze gedichten heb ik echter niet bewaard. Ik wilde een streep zetten achter mijn verleden.
8. Stond je op die momenten stil bij de gevolgen van zelfverwonding?
Nee, helemaal niet.
9. Wat voor functie had deze zelfverwonding?
De eerste keer wilde ik het voornamelijk uitproberen, nadien werd het voor mij een gemakkelijke oplossing om niet te hoeven denken aan onaangename gevoelens. Zo ontstond de drang om mezelf blijvend te verwonden.
10. Heb je de zelfverwonding ooit geheim gehouden?
Ja, in het begin was dat gemakkelijk omdat ik me voornamelijk verwondde op mijn armen en benen. Tijdens de lessen lichamelijke opvoeding vond ik steeds een uitvlucht. Op den duur deed ik dit ook op mijn handen, waardoor ik dit niet meer kon verstoppen.
11. Wat ging er door je hoofd toen je het publiek maakte?
Ik vond de reactie van mijn vrienden het ergst. Ik stond er niet bij stil hoe zij zouden reageren.
12. Hoe reageerde jouw omgeving toen ze wisten dat jij jezelf verwondde?
Mijn vrienden gaven aan dat ze de vriendschap zouden eindigen als ik niet stopte mezelf te verwonden. Ook het CLB reageerde negatief en gingen er maar vanuit dat ik depressief was. Mijn vader vond het heel zwak, mijn mama was erg bezorgd. Vanaf toen werd mijn kamer voortdurend gecontroleerd.
13. Helpt dat, het wegnemen van scheermesjes?
Ik vind het moeilijk. Ik was altijd wel slecht gezind als mijn mesjes weg waren, maar je vindt altijd een manier om jezelf te verwonden. Als ik daar nu op terugblik, begrijp ik wel dat het een manier is om aan te tonen dat je bezorgd bent.
14. Hoe ging/ga je daarmee om?
Ik ben niet gestopt om mezelf te verwonden. Ik probeerde uit te leggen aan vrienden dat ik er niet zomaar mee kon stoppen.
15. Zag jij een evolutie in deze reacties naarmate de tijd voorbij ging?
Mijn papa was altijd heel gesloten, dus dat herinner ik mij niet meer goed. Op internaat moest ik regelmatig met begeleidsters praten. Met hun ging ik op zoek naar alternatieven. Ik geloof wel dat mijn vrienden na een tijd gedraaid zijn, maar dat herinnerde ik mij niet meer goed.
16. Bij wie vond je steun in jouw omgeving? Hoe hebben ze jou geholpen?

De begeleidster op internaat hielp mij heel erg. Ik wist dat ik niet bang moest zijn om te vertellen wat ik voelde. Ze ging zoeken naar oplossingen, maar niet dwingend.

17. Zelfverwonding is niet goed voor je lichaam, maar toch kon je het niet tegen houden. Hoe komt dat?
Het gaf mij een fijn gevoel. Het werd een gewoonte. In het begin gebeurde het sporadisch. Nadien deed ik het telkens ik mij slecht voelde. Later ging ik echt op zoek naar iets dat slecht ging doorheen de dag, zodat ik mij kon verminken.
18. Ben je ooit in behandeling geweest? Zo ja, hoe heb je die behandeling ervaren?
Nee
19. Hoe probeerde jij jezelf te helpen om momenten dat het moeilijk ging?
Zoeken naar alternatieven als ik mezelf wilde verwonden. Ik maakte vaak tekeningen of schreef mijn gevoelens neer. Deze tekeningen moest ik nadien toelichten aan de begeleidster op internaat. Op die manier leerde ik gevoelens verwoorden in plaats van deze gevoelens te gebruiken om mezelf pijn te doen. Het is belangrijk om niet alleen te zijn en iets om handen te hebben.
20. Wat helpt er volgens jou niet?
Vaak zegt men dat je een elastiekje rond je pols moet binden en dit laten schieten om een pijnprikkel te voelen. Het gaat echter niet om het voelen van de pijn, maar om het leegmaken van je hoofd en de verdoving die je ervan krijgt. Als je jezelf snijdt, stopt de pijn niet meteen.
21. Voel je nu nog steeds de drang om jezelf te verwonden?
Ik herinner mij het snijden als een fijn gevoel, maar ik ben sterk genoeg om het niet te doen. Ik probeer anders te denken als ik een slechte dag heb.
22. Wat zou jij mensen willen aanraden die dit probleem ook ondervinden?
Veel actieve dingen doen. Ook dieren kunnen helpend zijn. Dieren kunnen veel aanvoelen en geven een nieuw doel. Ze reageren er op, maar niet oordelend.
23. Wat zou jij willen meegeven aan hulpverleners die begeleiding bieden aan jongeren die zichzelf verwonden?
Ik denk dat het als begeleider-zijnde het probleem niet kan oplossen, omdat je daar niet voor opgeleid bent. Er moet meer gecommuniceerd worden met psychologen. Ga wel gesprekken aan, bied erkenning en zorg ervoor dat je er bent.

6.3 Interview S.M.

1. Hoe oud was jij toen je je jezelf voor het allereerst hebt verwond?
Toen ik mezelf ervan bewust was, was ik ongeveer 12 jaar. Onbewust deed ik dit al vanaf de leeftijd van 5 jaar.
2. Hoe zag jouw leven er uit toen je jezelf bewust beschadigde?
Ik begon heel vroeg met de puberteit, voornamelijk lichamelijk. Mentaal was ik wat meer kinds. Dat contrast maakte het voor mij erg lastig. Thuis ging het ook niet goed. Dit waren stressoren die ervoor zorgden dat ik een hekel kreeg aan mezelf. Dit gevoel werd draaglijker door mezelf te beschadigen.
3. Welke ervaringen/gebeurtenissen hebben er toe geleid dat jij jezelf ging verwonden?
Ik was altijd erg onrustig in mijn lichaam. Ik was mezelf steeds aan het krabben of aan het pulken. Dit gaf me een soort van opluchting. Later kreeg ik de gedachten dat ik mezelf kapot moest maken. Voordien was dat niet het doel.
4. Was je op dat moment suïcidaal?
Toen ik 12 was had ik wel het gevoel niet meer te willen leven, maar ik maakte er geen plannen voor.
5. Op welke manier heb jij jezelf voor de eerste keer verwond?
De allereerste keer heb ik mezelf heel erg gebeten. Ook kraste ik mezelf vaak.
6. Is de manier waarop je jezelf verwondde, veranderd doorheen de tijd?
De verwondingen werden steeds erger. Ik had steeds meer nodig om een zelfde opluchting te voelen.
7. Wat voor gevoel ging vooraf aan de eerste keer dat jij jezelf verwond hebt?
Mijn ouders hadden vaak erg ruzie, wat voor spanningen zorgde. Ik gaf mezelf hier de schuld van.
8. Hoe voelde je je na je jezelf verwond had? Vaak hoor ik dat zelfverwonding een vicieuze cirkel is waarbij gevoelens van opluchting plaats ruimen voor schaamte en schuld. Was dit bij jou ook zo?
De agressie die bij mezelf werd opgeroepen verdween door mezelf pijn te doen. Het was een soort veiligheid voor mij. Ik merkte wel dat ik mijn gedrag in vraag begon te stellen na een kort moment van opluchting.
9. Is er een lied/quote dat beschrijft wat je op dat moment voelde?
Ik luisterde wel bepaalde muziek, maar ik zocht dit niet bepaald op.
10. Heb je de zelfverwonding ooit geheim gehouden?
Ik probeerde dit wel, maar mensen kwamen er heel snel achter. Ik was niet zo goed in verbergen. Ik had het idee dat niemand anders dit deed, maar dat dit gewoon bij mij als persoon hoorde. Ik was altijd al onhandig en maakte vaak ongelukjes mee. Ik dacht eerst dat mensen het niet aan zelfverwonding zouden linken, maar dit deden ze uiteindelijk wel.
11. Wat ging er door je hoofd toen mensen er achter kwamen?
Ik voelde me kut. Ik wist niet wat ik moest zeggen, probeerde van onderwerp te veranderen en smoesjes te verzinnen.
12. Hoe reageerde jouw omgeving toen ze wisten dat jij jezelf verwondde?
Mijn moeder schrok heel erg de eerste keer. Hierdoor ben ik een tijdje gestopt.
13. Kreeg je vervelende reacties van mensen die het niet konden begrijpen?
De meest vervelende opmerkingen kwamen van mijn ouders. Zo zei mijn moeder op een keer: 'De volgende keer ga ik je niet helpen, je snijdt jezelf dan maar kapot.' Hulpverleners gingen er vaak goed mee om. Mijn vader was erg wanhopig. Vroeger schilderde ik vaak om mijn gevoelens te uiten. De tekeningen bewaarde ik in een kistje, waarin ik ook mesjes bewaarde. Op een dag heeft hij dat kistje stuk gegooid en mijn schilderspullen vernietigd. Er was wel een hulpverlener die erg geschrokken was en begon te dreigen.
14. Hoe ging/ga je daarmee om?
Ik weet niet wat ik op dat moment heb gedaan, maar het deed wel heel veel pijn.
15. Zag jij een evolutie in deze reacties naarmate de tijd voorbij ging?
Mijn ouders bleven het er moeilijk mee hebben.
16. Bij wie vond je steun in jouw omgeving? Hoe hebben ze jou geholpen?

Er was een meisje waarmee ik heel open kon praten over mijn zelfverwonding. Op mijn school waren ze eigenlijk heel begripvol. Ze starden me niet na, maar wisten het wel. Dit was een hele opluchting.

17. Zelfverwonding is niet goed voor je lichaam, maar toch kon je het niet tegen houden. Hoe komt dat?
Voor mij was het een manier om te kunnen overleven, omdat ik mezelf thuis best in onveilige situaties bevond. Ik wist niet wat ik op zulke momenten moest doen en had nog geen alternatieven gevonden om met spanning om te gaan.
18. Stond je op die momenten stil bij de gevolgen?
Nee.
19. Ben je ooit in behandeling geweest? Wat heeft er jou (niet) geholpen tijdens die behandeling?
Ja. Hetgeen mij het meest heeft geholpen was gedragstherapie. Hier leer je heel wat vaardigheden aan, zowel in groep als individueel. Je gaat in gesprek over wat er achter het gedrag schuilgaat. Zo moest ik bijvoorbeeld een dagboekkaart bijhouden waarin ik noteerde wanneer ik de drang voelde om mezelf te verwonden, welke vaardigheden ik op dat moment had ingezet of wat ik zou kunnen inzetten. Ook heb ik een tijdje creatieve therapie gehad. Hier moest ik tekenen, boetseren en schilderen om mijn gedachten tot rust te brengen.
20. Hoe probeerde jij jezelf te helpen om momenten dat het moeilijk ging?
Ik schilderde heel vaak om dingen te verwerken. Hierdoor geraakte ik een soort roes, wat hetzelfde effect was dan hetgeen ik ervoer als ik mezelf ging verwonden. Verder zoek ik vaak hulp door gesprekken aan te gaan met mensen en positief te denken.
21. Voel je nu nog steeds de drang om jezelf te verwonden?
Ja, maar heel sporadisch. Het doet me terugdenken aan de onbewuste manier die ik vroeger gebruikte.
22. Denk je dat deze drang ooit zal verdwijnen? Zo ja, wat heb je daarvoor nodig?
Ik hoop het. Ik denk het wel. Het is al wel minder, maar ik denk wel dat het een tijdje duurt. Op dit moment heb ik voornamelijk nog psychische klachten. De spanning die ik hierdoor voel probeer ik op te heffen door zelfverwonding. Ik denk dat, als deze klachten afnemen, dat ik dan ook minder drang zal hebben om mezelf pijn te doen.
23. Wat zou jij mensen willen aanraden die dit probleem ook ondervinden?
Zelf durfde ik geen steun te zoeken en ik merk dat anderen dit ook hebben. Ik zou willen aanraden om dit juist wel te doen.
24. Wat zou jij willen meegeven aan hulpverleners die begeleiding bieden aan jongeren die zichzelf verwonden?
Ga niet oordelen en blijf er rustig onder. Kom niet met een hele lijst van geboden en verboden, maar luister voornamelijk actief naar de jongere die voor je zit. Denk mee met de jongeren, niet voor hen. Zij moeten zelf de regie in handen kunnen houden.

6.4 Interview L.VP.

1. Hoe oud was jij toen je je jezelf voor het allereerst hebt verwond?
Ik denk rond een jaar of 13.
2. Hoe zag jouw leven er op dat moment uit?
Ik ging net naar de middelbare school. Dit was een nieuwe omgeving voor mij. Op de basisschool had ik niet zo'n hele leuke periode. Toen ik naar het middelbaar onderwijs ging, ervoer ik een soort rust. De periode was voor mij dus niet erg moeilijk, dus ik weet zelf niet goed waarom ik er toen juist mee begonnen ben. Misschien juist doordat ik meer rust vond, dat ik er beter over kon nadenken.
3. Welke ervaringen/gebeurtenissen hebben er toe geleid dat jij jezelf ging verwonden?
Mijn zus heeft zichzelf ooit verwond in de puberteit. Misschien dat dit ervoor gezorgd heeft dat ik er ook mee in aanraking kwam en dit ging uitproberen op momenten dat ik niet lekker in mijn vel zat.
4. Op welke manier heb jij jezelf voor de eerste keer verwond?
Ik kraste mezelf vaak.
5. Is de manier waarop je jezelf verwondde, veranderd doorheen de tijd?
Na een tijdje begon ik mezelf te snijden. Op het einde verbrandde ik mezelf ook door bijvoorbeeld sigaretten uit te duwen.
6. Wat voor gevoel ging vooraf aan de eerste keer dat jij jezelf verwond hebt?
Meestal was er heel veel schaamte en boosheid waardoor ik mezelf ging verwonden.
7. Hoe voelde je je na je jezelf verwond had? Vaak hoor ik dat zelfverwonding een vicieuze cirkel is waarbij gevoelens van opluchting plaats ruimen voor schaamte en schuld. Was dit bij jou ook zo?
In het begin nam mijn spanning af, maar het is niet zo dat ik mezelf nadien schuldig voelde.
8. Stond je op dat moment stil bij de gevolgen?
Nee.
9. Is er een lied/quote dat beschrijft wat je op dat moment voelde?
Nee.
10. Heb je de zelfverwonding ooit geheim gehouden?
Ja, heel lang. Mensen kwamen er achter toen ik 16 jaar was. Mijn ouders kwamen er achter toen ik mezelf dissocieerde. De hulpverlener die me toen kwam helpen, had mijn mouwen opgestroopt waardoor de wonden zichtbaar werden.
11. Wat hield deze dissociatie juist in?
Op dat moment werd alles te veel in mijn hoofd. Als ik zo veel last had van spanning en negatieve gedachten, schakelde mijn lijf zich uit. Vaak herinnerde ik niet wat er op zulke momenten gebeurden.
12. Hoe reageerde jouw omgeving toen ze wisten dat jij jezelf verwondde?
Mijn ouders waren heel boos. Ze probeerden het te verbieden. Ik had op dat moment al wel een hulptraject, omdat ik ook andere problemen had. De hulpverleners daar waren erg begripvol. Aan vrienden heb ik het nooit echt verteld.
13. Zag jij een evolutie in deze reacties naarmate de tijd voorbij ging?
Nee, mijn ouders hebben dit nooit kunnen plaatsen.
14. Bij wie vond je steun in jouw omgeving? Hoe hebben ze jou geholpen?
Hulpverleners gingen samen met mij op zoek naar manieren om het niet meer te hoeven doen.
15. Zelfverwonding is niet goed voor je lichaam, maar toch kon je het niet tegen houden. Hoe komt dat?
Ik zie het als een soort verslaving. Het wordt een mechanisme. Als ik nu gespannen ben, bel ik iemand op. Toen was dat voor mij een normale reactie: op dat volgt dat. Het werd een soort automatisme. Ook had ik het gevoel er te kunnen zijn. Ook al voelde ik mezelf lekker, toch beschadigde ik mezelf. Ik was verslaafd aan het gevoel dat ik erdoor kreeg.
16. Ben je ooit in behandeling geweest? Zo ja, hoe heb je die behandeling ervaren?

Ik ben 1,5 jaar klinisch opgenomen geweest om afstand te nemen van mijn ouders en alleen te werken aan mijn problemen. Ik heb hier geen negatieve ervaringen mee.

17. Wat heeft er jou (niet) geholpen tijdens die behandeling?

Tijdens mijn opname werd er voornamelijk gefocust op traumaverwerking, vaak samen met anderen. We praatten dan over dingen die niet lekker gingen. Op die manier konden we erkenning bieden aan elkaar. Er werd ook gewerkt met een soort fasesysteem. In een eerste fase gingen we onderzoeken waarom ik mezelf verwondde en wat de functie hiervan was. In een tweede fase was het doel om de beschadiging te verminderen en in een derde fase volledig te stoppen. Ook was er een meldplicht. Als ik mezelf beschadigd had, was ik dus verplicht dit te melden aan de begeleiding en later ook aan de groepsgenoten.

18. Hoe probeerde jij jezelf te helpen om momenten dat het moeilijk ging?

Ik moest een lijst maken met dingen die me afleidde, maar het meeste haalde ik uit sociale contacten. Ik moest leren niet alles alleen te willen doen. Op zulke momenten ging ik beseffen dat ik ook anderen pijn deed door mezelf pijn te doen. Ik pushte mezelf om uit isolement te raken en kreeg hiervoor erkenning van hulpverleners.

19. Voel je nu nog steeds de drang om jezelf te verwonden?

Bijna nooit.

20. Wat had je nodig om deze drang te doen minderen?

Ik had voornamelijk afleiding nodig om de drang te doen afnemen. Ik ging vaak sporten of hield mezelf actief bezig. Uiteindelijk werkt dit niet meer, maar toen zocht ik mensen op.

21. Wat zou jij mensen willen aanraden die dit probleem ook ondervinden?

Wat voor mij heeft geholpen, helpt niet per se voor anderen. Ik vind het dus moeilijk hier antwoord op te geven.

22. Wat zou jij willen meegeven aan hulpverleners die begeleiding bieden aan jongeren die zichzelf verwonden?

Straffen of boos worden, heeft geen enkele zin. Dit maakt het vaak erger. Ik denk het wel dat het helpt om scheermesjes weg te nemen. Het is ook belangrijk het gedrag niet te negeren, ook al wordt er aandacht mee gezocht. Het kan juist zijn dat iemand op dat moment geen andere manier vindt om hulp te zoeken.

6.5 Interview T.VO.

1. Hoe oud was jij toen je je jezelf voor het allereerst hebt verwond?
Ik was best oud voor de categorie. Ik denk dat ik 19 jaar was. Dat is niet gemiddeld, meestal beginnen ze veel jonger.
2. Hoe zag jouw leven er op dat moment uit?
Ik studeerde voor leerkracht lager onderwijs, zat op kot en had er net een opname opzitten in een GGZ-instelling. Daar hebben ze mijn echte problematiek niet gezien, dus werd ik er ook niet voor behandeld. Hierdoor werd ik teleurgesteld en had ik het gevoel dat ik nergens terecht kom met mijn probleem.
3. Welke ervaringen/gebeurtenissen hebben er toe geleid dat jij jezelf ging verwonden?
Ik ben vroeger misbruikt geweest, maar in het GGZ wilden ze mij niet geloven. Ik werd dus behandeld voor mijn leugens, wat een grote impact heeft gehad op mij. Het was een soort overlopen van stress in de zin van 'Hoe kan ik leren leven zonder gek te worden?' Het was mijn laatste redmiddel om te kunnen leven. Op dat moment was ik ervan overtuigd dat mijn leven anders voorbij zou zijn. Bovendien had ik een heel laag zelfbeeld. Ik was erg selectief in de woorden die ik te horen kreeg. Al het negatieve leek te kloppen, terwijl ik geen oor had naar de positieve dingen.
4. Op welke manier heb jij jezelf voor de eerste keer verwond?
Ik begon met mijn hoofd te bonken.
5. Is de manier waarop je jezelf verwondde, veranderd doorheen de tijd?
Op een gegeven moment werd het krassen en dat werd snijden. Op een gegeven moment nam ik ook een overdosis aan pillen om rust in mijn hoofd te krijgen. Het werd steeds erger. Op een gegeven moment had ik een zware hersenschudding en zelfs dat was nog niet genoeg. Het heeft hetzelfde effect als een verslaving: het begint met een blowtje per week, maar op een gegeven moment is dat niet meer genoeg.
6. Hoe voelde je je na je jezelf verwond had?
Het gaf een zekere opluchting zodat ik weer de ruimte kreeg om door te leven, maar ik voelde me zeker niet goed nadien. Ik voelde me gewoon nooit lekker.
7. Wat voor functie had zelfverwonding voornamelijk voor jou?
Het was voornamelijk een overlevingsstrategie. Ik was er niet echt afhankelijk van, ik voelde me er niet lekker door. Het maakte gewoon dat ik kon doorleven. Ik had ook naar de drank kunnen grijpen, dan had ik mij misschien lekkerder gevoeld.
8. Heb je de zelfverwonding ooit geheim gehouden?
In het begin wel, maar ze kwamen er snel achter. Zo had ik eens een gut in mijn hoofd, waardoor ik niet wist wat ik moest doen. Toen nam ik een leerkracht in vertrouwen. Ik gaf eerlijk antwoord als mensen vroegen wat er aan de hand was met mij.
9. Hoe reageerde jouw omgeving toen ze wisten dat jij jezelf verwondde?
Niet begripvol. Mijn ouders gingen er niet mee om. Het was nooit een onderwerp om over te praten. Er werd nooit over emoties gesproken.
10. Kreeg je vervelende reacties van mensen die het niet konden begrijpen?
Vaak gingen anderen een invulling geven aan mijn zelfverwonding: 'Oh je bent vast tegen de verwarming gevallen.' Daarnaast kwam ik in contact met artsen die mij niet wilden behandelen of hetzij zonder verdoving. Ze zeiden bv. 'Wat moet ik hier nou mee aanvangen?'. Zulke dingen doen echt pijn.
11. Hoe ging/ga je daarmee om?
Ik dacht bij mezelf dat ze moesten oprotten. Anderzijds gaf het voor mij nog maar eens het gevoel niets te zijn: Zie je wel dat ik het niet goed doe, dat ik niet deug. Mijn negatief zelfbeeld werd erg versterkt. Als ik op dat moment iemand had gehad die er voor mij was, dan denk ik dat ik het niet meer nodig had om mezelf te verwonden.
12. Bij wie vond je steun in jouw omgeving? Hoe hebben ze jou geholpen?
Er waren zeker wel personen die er voor mij waren, zodat ik niet alleen moest zijn. Ze hielpen me niet om van mijn zelfverwondend gedrag af te raken.

13. Zelfverwonding is niet goed voor je lichaam, maar toch kon je het niet tegen houden. Hoe komt dat?
Ik dacht wel steeds: 'Ik wil het niet', maar dat is iets anders dan: 'Ik moet ermee stoppen.' Er zijn mensen die zeggen: 'Dan ga ik stoppen met zelfverwonding', maar ik was daar op dat moment niet echt mee bezig. Ik hoopte wel ooit zonder te kunnen.
14. Stond je op die momenten stil bij de gevolgen?
Jawel, maar ik had geen alternatieven dus dan moest ik mezelf telkens weer verwonden. Ik dacht niet eens na. Het mes stond er gewoon in.
15. Ben je ooit in behandeling geweest? Zo ja, hoe heb je die behandeling ervaren?
Ja, de GGZ ervoer ik niet als positief. Ze geloofden me immers niet. Nadien kwam ik op het PAAZ terecht, waar ze wel duidelijk maakten dat er een reden moest zijn dat ik mezelf verwondde. Op dat moment nam ik de stap om erover te vertellen. Daarnaast kreeg ik vaak 'symptoombehandeling'. Het ging niet over de oorzaak. Het doel was om het niet meer te doen. Ik kreeg vaak straf als ik mezelf verwondde. Dit maakte dat het zolang duurde voordat ik ermee stopte.
16. Hoe probeerde jij jezelf te helpen om momenten dat het moeilijk ging?
Ik was veel bezig met muziek. Ik zette de muziek zo hard dat het pijn deed aan mijn oren, maar dat maakte niet uit. Verder deelde ik het vaak met mensen. Dat was een zekere basishandeling voor mij.
17. Voel je nu nog steeds de drang om jezelf te verwonden?
Ik heb nog steeds de neiging om de lat hoog te leggen, maar niet meer zo hoog dat ik de drang voel om mezelf te verwonden.
18. Wat had je nodig om tot op dit punt te komen?
Ik nam doorheen mijn leven heel wat medicatie, waardoor ik niet meer wist wat ik voelde. Na enige tijd kwam ik terecht bij mijn psychiater die aanraadde om mijn medicatie af te bouwen. Hier deed ik 2,5 jaar over. Dit maakte dat ik weer mezelf werd. Als je medicatie neemt, wordt de grens dunner. Nu kan ik meer nadenken over effecten en consequenties.
19. Wat zou jij mensen willen aanraden die dit probleem ook ondervinden?
Probeer uit jezelf te halen wat erin zit.
20. Wat zou jij willen meegeven aan hulpverleners die begeleiding bieden aan jongeren die zichzelf verwonden?
Erkenning was voor mij erg belangrijk. Heel vaak gaat het over wat er niet goed gaat, maar het is belangrijk om ook aandacht te hebben voor hetgeen er wel positief gaat. Tijdens mijn advies geef ik meestal eerst erkenning. Ik maak tijd voor de jongeren zonder ik eigenlijk tijd heb. Het begint soms met hele kleine dingen. De nadruk mag niet liggen op het stoppen met zelfverwonding of op het uitspitten van wanneer, waarmee, hoe laat... De aandacht moet liggen op het plaatje daaromheen. Het mag ook eens gewoon over de persoon zelf gaan, over wie hij echt is.

6.6 Interview L.D.

1. Hoe oud was jij toen je je jezelf voor het allereerst hebt verwond?
Ik was 14 jaar oud.
2. Hoe zag jouw leven er op dat moment uit?
Om het kort te beschrijven: het zag er ellendig uit. Ik was erg ongelukkig en zag geen uitweg meer in mijn verdriet. Op school werd ik gepest en mijn thuissituatie was alles behalve oké.
3. Dat moet niet gemakkelijk geweest zijn voor jou... Wat voor gevoel ging vooraf aan de eerste keer dat jij jezelf verwond hebt?
Het was zeker niet gemakkelijk. Ik voelde me ellendig en zag geen andere oplossingen meer, omdat alles zoveel pijn deed in mijn hoofd en hart. Ik was kwaad op mezelf, kwaad omdat ik voelde wat ik toen voelde. Ik haatte mezelf op dat punt zo hard, dat ik dacht 'ik moet mezelf verwonden, ik moet gestraft worden'.
4. Welke ervaringen/gebeurtenissen hebben er toe geleid dat jij jezelf ging verwonden?
De drang ontstond doordat ik bij elk gevoel iets in me had die zei: 'Je hoort gestraft te worden.'
5. Dus als ik het goed begrijp, had jij het gevoel dat het jouw fout was van hetgeen er allemaal rondom jou gebeurde?
Ja, dat klopt.
6. Was je op dat moment ook suïcidaal?
Ja, mijn eerste suïcidale gedachten kwamen op toen ik 10 jaar was.
7. Heb jij ooit een poging ondernomen om jezelf van het leven te benemen?
Verschillende, ja.
8. Had die zelfverwonding daar ook een functie in?
Naarmate de jaren voorbij gingen, begon het er een rol in te spelen. Ik sneed mezelf tot ik anders raakte en hoopte dat ik zou doodbloeden.
9. Hoe voelde je je na je jezelf verwond had? Vaak hoor ik dat zelfverwonding een vicieuze cirkel is waarbij gevoelens van opluchting plaats ruimen voor schaamte en schuld. Was dit bij jou ook zo?
Ik voelde een vlaak van rust opkomen, maar tegelijkertijd ook voldoening. Voldoening omdat ik mezelf gestraft had en rust omdat de pijn in mij even omgezet werd tot pijn van buitenaf.
10. Is er een lied/quote dat beschrijft wat je op dat moment voelde?
Ik had wel een lied: 'Breathe me van Sia'. De tekst had een betekenis voor mij en gaf me het gevoel begrepen te worden door ten minste één iemand op deze wereld.
11. Heb je de zelfverwonding ooit geheim gehouden?
Ik heb het altijd geheim proberen houden, maar na een tijdje kwamen mijn ouders er altijd opnieuw weer achter. Nu ik talloze zichtbare littekens heb, kan ik het niet langer verbergen.
12. Wat ging er door je hoofd toen je het publiek maakte?
Het was een en al chaos in mijn hoofd. Ik was zo bang van hun reactie.
13. Hoe reageerde jouw omgeving toen ze wisten dat jij jezelf verwondde?
Mijn mama wist niet goed hoe ze erop moest reageren. Natuurlijk was ze kwaad, maar ze probeerde me ook te steunen. Mijn papa daarentegen was woedend en ging helemaal door het lint. Hij begon me uit te schelden en zei dat als ik echt dood wou, hij het wel voor me zou doen.
14. Sleet zijn reactie naarmate de tijd voorbij ging?
Nee, elke keer opnieuw kreeg ik dezelfde reactie. De laatste keer werd ik aan het politiekantoor afgezet, zodat ze mij konden helpen. De politie heeft me dan afgezet op de EPSI in Gent.
15. Krijg je soms nog vervelende reacties van mensen die het niet kunnen begrijpen?
Ja, ik hoor voornamelijk dat ik dom ben geweest.
16. Hoe ging/ga je daarmee om?

Ik voelde me er nog slechter door, vandaar dat ik nu een littekencorrectie ga ondernemen om ze zo min mogelijk duidelijk te hebben.

17. Doe je dat dan ook voor jezelf of voornamelijk uit angst voor de reacties die erop komen?

Ik doe dit enkel en alleen voor mezelf, omdat ik niet meer met mezelf in zo'n lichaam kan leven. Ik word namelijk voortdurend teruggestuurd naar het verleden.

18. Bij wie vond je steun in jouw omgeving? Hoe hebben ze jou geholpen?

Eigenlijk bij niemand.

19. Je vertelde me net dat je in behandeling bent geweest in het EPSI in Gent. Hoe heb je die behandeling juist ervaren?

Heel slecht, omdat ik het gevoel had dat niets hielp en het enkel erger werd. Pas met mijn huidige psychiater, waar de behandeling nu officieel werd stop gezet, kreeg ik het gevoel dat alles wel goed zou komen.

20. Wat heeft er jou (niet) geholpen tijdens die behandeling?

Wat hielp was zijn positiviteit, zijn geduld en het feit dat hij nog hoop had in mij toen ik dat zelf niet meer had. Er werd voornamelijk gewerkt met emotieregulatietherapie zodat ik mijn negatieve gevoelens en gedachten kon dempen en kon ombrengen naar positieve gevoelens.

21. Welke zagen hadden bij die andere hulpverleners dan niet gewerkt?

Dat weet ik niet exact. Ik denk voornamelijk de druk die ze op me legden.

22. Hoe probeerde jij jezelf te helpen op momenten dat het moeilijk ging?

Ik zocht naar alternatieven. Ik probeerde mijn aandacht te zetten op andere dingen door naar iets te kijken, aan iets te ruiken, naar iets te luisteren of aan iets te voelen. Ook schreef ik mijn gevoelens van me af, maakte ik tekeningen of ging ik lopen.

23. Voel je nu nog steeds de drang om jezelf te verwonden?

Nee dat niet.

24. Wat heb jij gedaan om de drang te doen stoppen?

Ik zocht voornamelijk naar personen die me weer rustig konden maken.

25. Wat zou jij mensen willen aanraden die dit probleem ook ondervinden?

Iemand zoeken die hun hulp kan bieden, op een correcte manier. Het is een lange zoektocht naar iemand die je begrijpt en steunt door alle momenten heen én je serieus neemt, maar eens je die persoon hebt gevonden merk je dat het wel betert en dat het leven het wel waard is.

26. Wat zou jij willen meegeven aan hulpverleners die begeleiding bieden aan jongeren die zichzelf verwonden?

Heb geduld in die jongeren. Heb er vertrouwen in dat ze zullen herstellen. Probeer samen met hen te geloven in een betere toekomst en steun ze op elk moment.

6.7 Interview E.VDA.

1. Hoe oud was jij toen je je jezelf voor het allereerst hebt verwond?
Ik was 8 jaar oud.
2. Hoe zag jouw leven er op dat moment uit?
Mijn ouders gingen door een moeilijke periode, wat veel effect had op mij.
3. Welke ervaringen/gebeurtenissen hebben er toe geleid dat jij jezelf ging verwonden?
In het begin sloeg ik steeds met mijn achterhoofd tegen ramen en deuren. Dat gaf mij rust in mijn hoofd. Ik vond eigenlijk per toeval een manier om met de onrust binnen ons gezin om te gaan. Later ging ik met mijn vuisten tegen muren slaan, krabben aan wondjes en dit werd uiteindelijk krabben en snijden.
4. Je geeft aan dat je jezelf op verschillende manieren hebt verwond. Was er voor jou een verschil tussen deze vormen? Of hoe moet ik mij dat juist voorstellen?
Elke vorm geeft een andere pijn. Met je vuist ergens tegenaan boksen geeft een korte, maar krachtige pijn. Als je jezelf krast, blijft dat nog enkele dagen een zeurende pijn.
5. Was het dan zo dat je na verloop van tijd een soort gewenning voelde waardoor je op zoek ging naar andere manieren?
Niet per se, maar krassen en snijden is net iets subtieler dan het slaan tegen muren. Ik wou niet dat iemand het wist.
6. Op welke momenten verwondde jij jezelf meestal?
Voornamelijk op momenten dat ik onrust voelde opkomen.
7. Wat voor functie had deze zelfverwonding?
Ik verwondde mezelf om de chaos in mijn hoofd te laten verdwijnen.
8. Is de functie veranderd doorheen de tijd?
Na een tijdje wordt het een verslaving. Dat is uiteindelijk hetzelfde als iemand die elke avond een borrel of joint nodig heeft om te kunnen slapen. In het begin zat er geen regelmaat in, maar na een tijdje wel. Het geeft een zekere geborgenheid. Hoe raar het ook klinkt, maar uiteindelijk is dat pijn doen een troost.
9. Hoe kan ik me die regelmaat juist voorstellen? Had jij een vast moment waarop je jezelf na een tijdje verwondde of?
Meestal verwondde ik mezelf vlak voor ik ging slapen en altijd in de douche/bad.
10. Je vertelde me net dat krassen en snijden subtielere vormen zijn, zodat je het beter verborgen kon houden. Is het jou gelukt om dit volledig verborgen te houden of heb je dit na verloop van tijd toch publiek gemaakt?
Na een tijdje hadden mijn ouders wel door waar ik mee bezig was en een leerkracht op school had ik in vertrouwen genomen.
11. Hoe reageerde jouw omgeving toen ze wisten dat jij jezelf verwondde?
Mijn ouders reageerden heel slecht. Alle kasten werden op slot gedaan en alle scharen en scheermesjes weggeborgen. Elke dag werd ik gecontroleerd.
12. Uit bezorgdheid natuurlijk, maar had jij het gevoel dat ze jou op die manier hielpen met jouw 'probleem'?
Nee, want er werd niet over gesproken.
13. En jouw leerkracht, hoe reageerde die?
Daar kon ik wel mee praten. Zij wou me ook niet controleren en was daar veel subtieler in. Ze pikte signalen op die anderen niet opmerkten.
14. Over welke signalen heb je het dan juist?
Meestal had ik zeer weinig geslapen als ik de kans niet had om mezelf te verwonden. Ik was dan prikkelbaar en zat niet met mijn gedachten in de les. Na een tijdje werd ik ook almaar minder sociaal.
15. Op welke manier heeft ze jou verder nog geholpen?
We voerden voornamelijk gesprekken die nooit over het snijden gingen. Ze keek meer met mij naar de onderliggende redenen.

16. Kon jij dat op dat moment goed verwoorden? Ik kan me voorstellen dat het soms moeilijk is om te antwoorden op het 'waarom'.
Nee eigenlijk niet zo goed, maar ik voelde me wel op mijn gemak bij haar waardoor ik er na een tijdje ook gewoon openlijk met haar over kon praten.
17. Vond jij naast jouw leerkracht nog steun bij andere mensen uit jouw omgeving?
Ja, ik ging ook naar een psycholoog.
18. Hoe heeft zij jou juist geholpen?
We voerden voornamelijk gesprekken en af en toe vroeg ze om thuis mijn gedachten op te schrijven. Ik moest ook redenen noteren waarom ik mezelf pijn deed.
19. Hoe probeerde jij jezelf te helpen om momenten dat het moeilijk ging?
Ik schreef vaak mijn gedachten neer of tekende mijn emoties. Soms ging ik een paar uur lopen of fietsen.
20. Voel je nu nog steeds de drang om jezelf te verwonden?
Af en toe wel. Soms doe ik het onbewust in mijn slaap. Dan krab ik een hele plek open, sta ik op en denk ik bij mezelf 'Hoe kan dat nu?'
21. En is het ook zo dat jij jezelf nog steeds snijdt of krast op momenten dat je het moeilijk hebt? Of heb je een manier gevonden om met die drang om te gaan?
De laatste keer was enkele maanden geleden, maar meestal ga ik dan even naar de fitness of doe ik een dutje. Ik ben niet fier op hoe mijn lijf er nu uit ziet en ik wil het niet erger maken.
22. Je hebt het dan over de littekens?
Ja.
23. Stond je vroeger dan niet stil bij die gevolgen?
Jawel, maar mijn drang tot zelfverwonding was groter.
24. Denk je dat deze drang ooit zal verdwijnen? Zo ja, wat heb je daarvoor nodig?
Ik denk het niet. Het gaat sowieso wel slijten, maar ik ben er zeker van dat als ik binnen tien jaar iets tegenkom dat mij op emotioneel vlak raakt, ik mezelf terug ga verwonden.
25. Wat zou jij mensen willen aanraden die dit probleem ook ondervinden?
Ze moeten kunnen weten dat ze niet alleen zijn en dat er effectief mensen zijn die ze willen en kunnen helpen. Ook al lijkt het soms een berg te zijn die ze niet kunnen beklimmen, er is altijd een weg en er is altijd iemand die je in de juiste richting zal duwen. Het is niet gemakkelijk, maar wel mogelijk.
26. Wat zou jij willen meegeven aan hulpverleners die begeleiding bieden aan jongeren die zichzelf verwonden?
Kijk verder dan de automutilatie zelf en let op subtiele signalen die deze jongeren geven.

6.8 Interview K.P.

1. Hoe oud was jij toen je je jezelf voor het allereerst hebt verwond?
Ik was 13 jaar oud.
2. Hoe zag jouw leven er op dat moment uit?
Mijn ouders waren gescheiden en ik woonde bij mijn moeder. Ik zat in het eerste of tweede middelbaar en was af en toe onzeker. Ik had vaak gedoe met vriendinnen.
3. Op welk moment nam jij de beslissing om jezelf te verwonden?
Ik weet dit niet meer met honderd procent zeker, maar ik geloof dat een vriendin op school iets vervelends tegen mij had gezegd.
4. Welke ervaringen/gebeurtenissen hebben er toe geleid dat jij jezelf ging verwonden?
Ik herinner me dat ik er eens iets over had gezien op de televisie. Het programma bracht vrouwen in beeld die zichzelf verwondden en hun wonden probeerden te camoufleren zodat ze ook eens met blote armen konden rondlopen zonder mensen raar keken. Daarnaast was er ook een meisje op school die zichzelf verwondde waardoor ik te weten kwam dat zelfverwonding iets met iemand doet.
5. Op welke manier heb jij jezelf voor de eerste keer verwond?
De eerste keer heb ik volgens mij gewoon met een schaar in mijn arm gekrast.
6. Is de manier waarop je jezelf verwondde, veranderd doorheen de tijd?
Ja. Later ben ik mezelf gaan snijden met scharen of mesjes van puntenslijpers. Ook probeerde ik mijn vuisten stuk te slaan op de muur of mijn armen stuk te krabben. Ik heb mezelf ook eens gebrand met lucifers, maar de laatste keer dateert van jaren geleden. Als ik mezelf nu nog verwondt, is het met scheermesjes of door mezelf te krabben op de momenten dat ik niets heb om mezelf te beschadigen.
7. Wat voor gevoel ging vooraf aan de eerste keer dat jij jezelf verwond hebt?
Ik voelde me onzeker en wanhopig en was ongetwijfeld ook erg verdrietig.
8. Hoe voelde je je na je jezelf verwond had? Vaak hoor ik dat zelfverwonding een vicieuze cirkel is waarbij gevoelens van opluchting plaats ruimen voor schaamte en schuld. Was dit bij jou ook zo?
Ik denk dat het me een zekere opluchting gaf, anders zou ik er niet mee doorgedaan zijn. Ik voelde me echter ook beschaamd en angstig.
9. Is het zo dat later dezelfde gevoelens een rol speelde in jouw zelfverwonding?
Ja, ik denk het wel. Nu komt het ook vaker voor als ik intern 'ontplof'. Het lijkt dan alsof er veel gevoelens in me zitten die ik er niet op een andere manier uitkrijg. Ik probeer dan wel steeds te zoeken naar alternatieven, maar de wanhoop zorgt ervoor dat ik het toch bleef doen. Nadien schaam ik me altijd heel erg, maar toch voel ik me ook erg rustig. Het lijkt dan alsof ik eindelijk weer kan ademen nadat ik lange tijd onder water ben geweest.
10. Op welke momenten verwondde jij jezelf meestal?
Telkens wanneer ik mijn gevoelens niet de baas kon en erg verdrietig of boos was.
11. Wat voor functie had deze zelfverwonding?
Als ik mezelf verwondt, wordt alles minder heftig. Het lijkt dan alsof ik alles even op pauze kan zetten. Soms weet ik ook gewoon niet hoe ik er anders mee moet omgaan, omdat ik het te pijnlijk vind. Op die manier onderdrukt het mijn gevoelens.
12. Heb je de zelfverwonding ooit geheim gehouden?
Ja, bijna altijd. Alleen het afgelopen jaar wat minder, omdat meer vrienden ervan op de hoogte zijn.
13. Wat ging er door je hoofd toen jouw vrienden het ontdekten?
Als iemand er iets over vroeg, reageerde ik steeds erg geschrokken en probeerde ik snel van onderwerp te veranderen. Het afgelopen jaar heb ik het verteld aan de vrienden die het nog niet wisten en dat vond ik doodeng.
14. Hoe reageerde jouw omgeving toen ze wisten dat jij jezelf verwondde?
Vroeger kreeg ik wel eens vervelende opmerkingen van mensen die het niet begrepen. De vrienden die ik nu heb reageren wel begripvol. Het blijft wel een lastig onderwerp. Met sommige vrienden heb ik één gesprek gehad, maar daar bleef het dan ook bij. Er zijn er niet veel die nadien nog vragen durven te stellen.
15. Kan je zo een voorbeeld geven van een opmerking die je vaak kreeg?

'Emo' of sarcastische opmerkingen als 'Nou, heb je jezelf lekker gesneden?'

16. Hoe ging/ga je daarmee om?
Ik vond dat natuurlijk erg vervelend. In die tijd sprak ik er ook nooit met iemand over. Ik voelde mij dus erg rot, waardoor ik me uiteindelijk weer verwondde. Ik moet ook wel zeggen dat ik in die periode depressief was, wat ook een zekere invloed had op het gedrag dat ik stelde.
17. Bij wie vond je steun in jouw omgeving? Hoe hebben ze jou geholpen?
Vroeger bij niemand. Nu weten mijn vrienden het wel allemaal, maar ik blijf het lastig vinden om over mijn gevoelens te praten. Ik praat er enkel over als ik mezelf verwond heb en er niet onderuit kan. Mijn familie weet het tot hiertoe nog niet. Mijn vriend weet er echt alles over en met hem kan ik er goed over praten. Hij reageert nooit geschrokken, maar blijft me gerust stellen. Hij probeert mijn gevoel van schaamte ook wel weg te nemen, door aan te geven dat het niet erg is wat er is gebeurd.
18. Zelfverwonding is niet goed voor je lichaam, maar toch kon je het niet tegen houden. Hoe komt dat?
Als mijn emoties erg heftig zijn, is er niets anders dat ik kan doen om hetzelfde gevoel van opluchting te ervaren. Daarnaast voel ik me vaak boos op mezelf, waardoor ik me wil afreageren. Het is een soortgelijke drang dan dat je de computer stuk wil gooien als hij vast loopt op een vervelend moment. Vaak heb ik ook negatieve gedachten, waardoor ik mezelf waardeloos voel. Op dat moment vind ik het minder erg om mezelf kapot te maken. Dan denk ik: 'Je bent toch al mislukt, dus wat maakt het uit.'
19. Op welke manier zou jij zelfverwonding beschrijven?
Als manier om met emoties te kunnen omgaan.
20. Ben je ooit in behandeling geweest? Zo ja, hoe heb je die behandeling ervaren?
Ja, ik ben al een aantal keer in therapie geweest.
21. Wat heeft er jou (niet) geholpen tijdens die behandeling?
Ik heb ooit een CGT training gehad bij Altrecht. Dat is een cognitieve gedragstherapie waarbij je je gedachten leert aanpassen. Zo moest ik mijn negatieve gedachten opschrijven en positieve in de plaats bedenken. Ook moest ik een dagboek bijhouden met mijn stemming voor elke ochtend, middag en avond.
22. Hoe probeerde jij jezelf te helpen om momenten dat het moeilijk ging?
Ik mediteerde vaak om rustiger te blijven. Op die manier kan ik mijn hartslag beter onder controle houden.
23. Voel je nu nog steeds de drang om jezelf te verwonden?
Ja
24. Denk je dat deze drang ooit zal verdwijnen? Zo ja, wat heb je daarvoor nodig?
Ik denk dat de drang zal afnemen als ik wat positiever denk over mezelf. Ik heb immers voortdurend het gevoel niets waard te zijn.
25. Wat zou jij mensen willen aanraden die dit probleem ook ondervinden?
Ik raad aan om erover te praten en in therapie te gaan. Het is ook belangrijk op zoek te gaan naar alternatieven en voor jezelf te zorgen. Hiermee bedoel ik: op tijd gaan slapen, regelmatig en gezond eten, sporten...
26. Wat zou jij willen meegeven aan hulpverleners die begeleiding bieden aan jongeren die zichzelf verwonden?
Het is gewoon fijn om het erover te kunnen hebben en om het kwijt te kunnen. Soms is het best heftig om mee te maken en om het zelf te kunnen accepteren. Het helpt dat een hulpverlener zich ervan bewust is dat jongeren snel weer een gevoel van schaamte ontwikkelen en dat zelfverwonding een copingmechanisme is. Ook is het belangrijk om aan te geven dat het niet verkeerd is. Voor sommige mensen kan het in een bepaalde periode 'nodig' zijn om erger te voorkomen.

6.9 Interview E.C.

1. Hoe oud was jij toen je je jezelf voor het allereerst hebt verwond?

Ik denk een jaar of 14.

2. Hoe zag jouw leven er op dat moment uit?
Ik zat in de tweede klas van de brugklas. Ik had niet veel vriendinnen, was een buitenbeetje.
3. Welke ervaringen/gebeurtenissen hebben er toe geleid dat jij jezelf ging verwonden?
Ik kan er niet één oorzaak op plakken. Het is het geheel van mijn jeugd. Ik heb nooit het gevoel gehad dat ik wilde leven. Dat zei ik al tegen mijn moeder toen ik 7 was.
4. Op welk moment nam jij de beslissing om jezelf te verwonden?
Ik ontdekte het per toeval. Ik hield een mesje tegen mijn duim en vroeg af hoe het zou voelen als ik erin zou snijden.
5. Is de manier waarop je jezelf verwondde, veranderd doorheen de tijd?
Nee, ik heb mezelf altijd gesneden. Alleen het voorwerp wisselde.
6. Wat voor gevoel ging vooraf aan de eerste keer dat jij jezelf verwond hebt?
Het was vooral vanuit nieuwsgierigheid. Later was het voornamelijk als ik niet kon omgaan met mijn emoties. Ik voelde me dan verdrietig of boos.
7. Hoe voelde je je na je jezelf verwond had?
Deels opgelucht, maar deels ook teleurgesteld.
8. Op welke momenten verwondde jij jezelf meestal?
Telkens wanneer ik mij slecht voelde. Vaak deed ik dat in combinatie met alcohol.
9. Wat voor functie had deze zelfverwonding?
Om mijn spanning te ontladen of emoties te kunnen uiten.
10. Heb je de zelfverwonding ooit geheim gehouden?
Ja, zeker in het begin.
11. Hoe reageerde jouw omgeving toen ze wisten dat jij jezelf verwondde?
Met begrip, maar ook wel onbegrip omdat ze niet snapte hoe het mij hielp.
12. Kreeg je vervelende reacties van mensen die het niet konden begrijpen?
Nee, niet echt.
13. Bij wie vond je steun in jouw omgeving? Hoe hebben ze jou geholpen?
Ja, bij vriendinnen die hetzelfde deden. Ik kon met hen praten zonder veroordeeld te worden.
14. Had je het gevoel dat anderen jou wel veroordeelden?
Ja, maar niet per se in negatieve zin. Iedereen wilde helpen, maar op dat moment was ik daar nog niet aan toe.
15. Kwam er een moment waarop je die hulp wel aannam?
Ja, begin september afgelopen jaar.
16. Hoe wist je dat je die hulp op dat moment wel zou aannemen?
2 jaar geleden verplichtte mijn moeder me om in therapie te gaan. Nu zit ik in een groep en dat helpt mij wel heel erg. Dat had ik voordien niet verwacht.
17. Wat heeft er jou (niet) geholpen tijdens die behandeling?
Emotiehantering heeft erg geholpen. We moesten onze emoties leren verwoorden. Als we heel slecht zaten, werd daar in de therapie niets specifiek mee gedaan. We maakten wel een schema met daarin wat ze zelf konden doen op momenten dat het niet goed ging.
18. Hoe probeerde jij jezelf dan te helpen om momenten dat het moeilijk ging?
Positieve gedachten gebruiken en mezelf afleiden door het luisteren naar muziek of kijken naar een film.
19. Zelfverwonding is niet goed voor je lichaam, maar toch kon je het niet tegen houden. Hoe komt dat?
Het was verslavend en ik wist niet hoe ik het anders moest oplossen.
20. Voel je nu nog steeds de drang om jezelf te verwonden?
Ja, maar een stuk minder dan voorheen.
21. Wat had je nodig om die drang te doen afnemen?
Ik denk dat ik voornamelijk tijd nodig had om eruit te groeien.
22. Op welke manier zou jij zelfverwonding beschrijven?
Ik ben van mening dat er een groot taboe op rust, terwijl het hetzelfde effect heeft als roken, drinken of druggebruik. Alleen beschadig je daarmee je lichaam van binnen

en met zelfverwonding beschadig je het van buiten uit. Bovendien heeft snijden geen schade op lange termijn, althans geen blijvende schade.

23. Wat zou jij mensen willen aanraden die dit probleem ook ondervinden?

Zoek alsjeblieft hulp.

24. Wat zou jij willen meegeven aan hulpverleners die begeleiding bieden aan jongeren die zichzelf verwonden?

Het is belangrijk om de jongeren serieus te nemen en met begrip te behandelen.

6.10 Interview AS.D.

1. Hoe oud was jij toen je je jezelf voor het allereerst hebt verwond?
Ik was 11 jaar en zat in het eerste middelbaar.
2. Hoe zag jouw leven er op dat moment uit?
Ik was net veranderd van school ondanks ik dat liever niet wilde. Ik kom uit een gezin van zes kinderen, dus mijn ouders hadden hun handen vol met de anderen. Ik begon te puberen en ging op zoek naar een eigen identiteit.
3. Op welk moment nam jij de beslissing om jezelf te verwonden?
Het was eerder een combinatie van verschillende factoren: het gevoel hebben dat er niet naar mijn mening werd geluisterd, er alleen voor te staan. Ik begon veel zwarte kledij te dragen en kreeg daar niet echt ondersteuning in, terwijl ik op zoek ging naar een eigen identiteit. Ik kon mijn emoties moeilijk uiten en kropte het zodanig op dat mezelf verwonden de enige manier werd om ermee om te gaan.
4. Welke ervaringen/gebeurtenissen hebben er toe geleid dat jij jezelf ging verwonden?
Toen ik nog in het lager onderwijs zat, had ik een film gezien over een meisje dat zichzelf verwondde. Zelf had ik ook een vriendin die dit deed.
5. Op welke manier heb jij jezelf voor de eerste keer verwond?
Met een schaar en een passer.
6. Is de manier waarop je jezelf verwondde, veranderd doorheen de tijd?
Ja, het gebeurde heel variabel. Ik heb mezelf nog verwond met messen, stukken klad, brandwonden en voornamelijk scheermessen. De wonden moesten telkens dieper zijn om hetzelfde gevoel als eerst te ervaren.
7. Wat voor gevoel ging vooraf aan de eerste keer dat jij jezelf verwond hebt?
Ik weet het niet meer zeker, maar ik denk eerder aan onmacht. Ik had vaak emoties waar ik niet mee weg kon.
8. Hoe voelde je je na je jezelf verwond had?
Opgelucht, alsof er even een gewicht van mijn schouders viel. Ik moest even niet meer nadenken.
9. Is er een lied/quote dat beschrijft wat je op dat moment voelde?
Ja, meerdere: 'We all have scars, we all have stories.' 'I understood myself only after I destroyed myself. And only in the process of fixing myself, did I know who I really was.' Perfect (Simple Plan), I'm still here (treasure planet), muddy waters (LP)
10. Op welke momenten verwondde jij jezelf meestal?
Dat wisselde heel erg. Soms verwondde ik mezelf meermaals per dag, soms slechts één keer per maand. Het heeft wel een verslavend effect. Soms verlangde mijn lichaam naar pijn, terwijl ik mezelf emotioneel redelijk goed voelde. Ik wilde continu dieper gaan en grenzen verleggen.
11. Wat voor functie had deze zelfverwonding?
Het was een uitlaatklep om met mijn emoties te kunnen omgaan. Het heeft mij in leven gehouden. Het zorgt ervoor dat ik het gevoel had de dag aan te kunnen, als een 'normaal' mens te kunnen functioneren, doen wat er van mij verwacht werd zonder dat iemand zag hoe moeilijk het ging.
12. Heb je de zelfverwonding ooit geheim gehouden?
Ik heb altijd geprobeerd om het te verbergen. Ik wilde niet dat iemand erachter kwam. Hier ben ik wel niet altijd in geslaagd. Ik verwondde mezelf niet om aandacht te krijgen, ik haatte de aandacht die ik kreeg toen mijn ouders het ontdekten.
13. Wat ging er door je hoofd toen ze het te weten kwamen?
Mijn ouders reageerden heel wisselend. Ik had vaak het gevoel in een hoek te worden geduwd en verplicht te zijn om uit te leggen waarom ik het deed, terwijl ik wist dat ze het nooit zouden begrijpen. Voor de zoveelste keer werd ik niet begrepen. Er werd een spotlight op mij gericht, terwijl ik dat juist verafschuwde. Ik had nooit het gevoel dat er op een normale manier over gesproken kon worden.
14. Hoe reageerde jouw omgeving toen ze wisten dat jij jezelf verwondde?
Heel variabel. Bepaalde vrienden werden er stil door, maar vertelden dat ik altijd bij hen terecht kon. Mijn ouders begonnen te roepen en sloegen mij uit onmacht.
15. Hoe ging je daarmee om?

Hoe mijn ouders reageerden, kon ik altijd relativieren. Ik wist dat ze dit deden uit onmacht. Emotioneel deed dit wel pijn. Telkens ik voor hen stond, wilde ik vluchten. Het hoefde voor mij allemaal niet. Bij vrienden en liefjes kon ik moeilijk tegen de stilte die volgde, ook al beseftte ik wel dat zelfverwonding niets is waar je dagelijks mee geconfronteerd wordt. Ik had telkens de angst om anders bekeken te worden.

16. Zag jij een evolutie in deze reacties naarmate de tijd voorbij ging?

Absoluut niet.

17. Bij wie vond je steun in jouw omgeving? Hoe hebben ze jou geholpen?

Bij mijn toenmalige vriend vond ik steun doordat ik mezelf kon zijn, mijn gedachten mocht uitspreken en mindere momenten mocht tonen. Mijn leerkracht maakte duidelijk dat ik naar buiten mocht als het niet met me ging. Bij het CLB gaven ze me het gevoel er niet alleen voor te staan, begrepen te worden en samen te zoeken naar methoden om ermee om te gaan.

18. Zelfverwonding is niet goed voor je lichaam, maar toch kon je het niet tegen houden. Hoe komt dat?

Ik ben mezelf altijd erg bewust geweest van de gevolgen die het kon hebben voor mijn lichaam, maar dat heeft mij nooit kunnen tegenhouden. Mijn ouders maakten duidelijk dat ze het niet wilden zien, dus ik werd het stilaan gewoon om met lange mouwen rond te lopen.

19. Op welke manier zou jij zelfverwonding beschrijven?

Zelfverwonding gaat over jezelf bewust pijn doen. Het is een manier om te kunnen omgaan met je binnenkant. Het gaat niet alleen om de wonde zelf, maar om het hele proces. Vaak denkt men dat het wordt gedaan om aandacht te krijgen, maar dat is zeker niet zo. Het wordt immers vaak verborgen gehouden.

20. Ben je ooit in behandeling geweest? Zo ja, hoe heb je die behandeling ervaren?

Ja

21. Wat heeft er jou (niet) geholpen tijdens die behandeling?

Er werd in samenspraak met mij beslist dat ik mijn scheermesjes af gaf als ik ze niet nodig had en ze kon terugvragen als ik ze wilde gebruiken.

22. Hoe probeerde jij jezelf te helpen om momenten dat het moeilijk ging?

Als ik het moeilijk had, ging ik wandelen. Soms schreef ik mijn gevoelens neer of nam ik een lange douche.

23. Voel je nu nog steeds de drang om jezelf te verwonden?

Ja

24. Denk je dat deze drang ooit zal verdwijnen? Zo ja, wat heb je daarvoor nodig?

Ik hoorde vaak dat zelfverwonding iets is dat voornamelijk in de adolescentie voorkomt en dat het vanzelf verdwijnt naarmate de volwassenheid bereikt wordt. Ik ben nu 22 en wacht nog steeds op het moment waarop het zal verdwijnen. Ik weet niet of het ooit zal verdwijnen. Telkens ik denk te weten hoe ermee te stoppen, blijkt het van korte duurt te zijn. Ik weet niet wat ik nodig heb.

25. Wat zou jij mensen willen aanraden die dit probleem ook ondervinden?

Het beste advies dat ik zou geven is om er gewoon nooit mee te beginnen. Ik kan niet echt specifiek advies geven, omdat iedere persoon anders is en een andere aanpak nodig heeft. Wat ik wel merk, is dat het juist belangrijk is om de juiste persoon te vinden waarmee je kan praten. Het aanvaarden van professionele hulp is een grote stap, maar het brengt een zekere stabiliteit. Zo krijg je het gevoel er niet alleen voor te staan.

26. Wat zou jij willen meegeven aan hulpverleners die begeleiding bieden aan jongeren die zichzelf verwonden?

Iedereen heeft een andere aanpak nodig. Wat je zeker niet moet doen is vertellen hoe erg het wel niet is en medelijden tonen. Je moet luisteren, vragen stellen en het proberen te begrijpen.

6.11 Interview S.N.

1. Hoe oud was jij toen je je jezelf voor het allereerst hebt verwond?

2. Hoe zag jouw leven er op dat moment uit?
Mijn ouders waren uit elkaar. Het was co-ouderschap, maar ze vochten altijd. Ik was gewoon een stille student, die gepest werd op school.
3. Welke ervaringen/gebeurtenissen hebben er toe geleid dat jij jezelf ging verwonden?
Het pestgedrag. Er kwam ook een situatie bij dat ik onderweg van school naar huis misbruikt werd, wat een enorme impact had op mij.
4. Op welk moment nam jij de beslissing om jezelf te verwonden?
Ik had er nog nooit over gehoord, maar vroeger kneep ik mezelf vaak als mijn ouders ruzie maakten. Dit deed ik als kind, wat volgens mij een zekere aanleiding gehad heeft. Ik ontdekte dat het mij een zekere opluchting gaf.
5. Op welke manier heb jij jezelf voor de eerste keer verwond?
Het begin met kleine dingen zoals mezelf knijpen.
6. Is de manier waarop je jezelf verwondde, veranderd doorheen de tijd?
Op den duur was dat niet meer genoeg en ging ik verder. Het pestgedrag werd ook erger. Het gaf niet genoeg opluchting meer voor mij.
7. Wat voor gevoel ging vooraf aan de eerste keer dat jij jezelf verwond hebt?
Ik was kwaad en erg verdrietig. Ook later ging dit gevoel er voornamelijk aan vooraf, maar ook als ik stress had. Op den duur koppelde ik mijn faalangst er ook aan.
8. Hoe voelde je je na je jezelf verwond had? Vaak hoor ik dat zelfverwonding een vicieuze cirkel is waarbij gevoelens van opluchting plaats ruimen voor schaamte en schuld. Was dit bij jou ook zo?
Ik werd rustiger in mijn hoofd waardoor ik bv. minder schrik had voor een examen. In het begin voelde ik dus voornamelijk opluchting, maar na een paar minuten voelde ik een zekere schrik over praktische zaken: 'Wat moet ik doen met de bloedvlekken?' 'Wat moet ik doen om het te verstoppen/verzorgen?' Er ontstond ook een zekere schaamte, omdat zelfverwonding echt taboe was. Ik dacht dat mijn ouders mij niet meer zouden willen als ze het zouden weten.
9. Op welke momenten verwondde jij jezelf meestal?
Meestal 's avonds na een hele opstapeling van de dag. In het begin was dat iedere avond en op den duur kom je daar niet meer mee toe en doe je dat ook iedere pauze op school of 's morgens.
10. Als je zegt iedere pauze op school, hoe pakte je dat aan?
Op den duur nam ik een eigen kitje mee met pleisters en verzorgingsmateriaal.
11. Had het ook een verslavend effect?
Ja, als er iets fout loopt is dat het eerste waar je aan denkt. Dan moet dat ook op dat moment gebeuren en kun je dat niet meer uitstellen.
12. Wat voor functie had deze zelfverwonding?
Voornamelijk het ontladen van spanning.
13. Heb je de zelfverwonding ooit geheim gehouden?
Ja, maar nu weten mijn ouders en vrienden het wel. Mijn vrienden wisten dit al, maar mijn ouders kwamen het per ongeluk te weten toen ik mezelf aan het wassen was in de badkamer. Voordien liep ik altijd met lange mouwen rond, dus zagen ze het niet.
14. Wat ging er door je hoofd toen ze het te weten kwamen?
Het was 's morgens voor ik naar school vertrok, dus ik heb toen de volledige dag zitten piekeren over mogelijke reacties.
15. Hoe reageerde jouw omgeving toen ze wisten dat jij jezelf verwondde?
In het begin waren mijn ouders daar erg afstandelijk over. Op den duur werden ze meer betrokken, maar ze gaven me vaak de opmerking om er gewoon mee te stoppen. Voor mij ging dit echter niet. In het begin steunden mijn vrienden mij, maar op den duur gaven ze mij op. Ze gaven tips om te stoppen, maar dit hielp niet waardoor ze hun handen er op den duur vanaf trokken. Ik kan mij ook voorstellen dat hun ouders ook liever hadden om niet meer met mij om te gaan.
16. Kreeg je vervelende reacties van mensen die het niet konden begrijpen?
In het begin wel. Ze zeiden voornamelijk dat ik het voor aandacht deed of dat er iets mis was in mijn hoofd, dat ik er niet aan kon doen.
17. Hoe ging/ga je daarmee om?
Ik zei daar niet over, ik kropte dat op.

18. Bij wie vond je steun in jouw omgeving? Hoe hebben ze jou geholpen?
Een leerkracht bij mij op school verzorgde dagelijks mijn wonden. Ze ging met mij mee naar de huisarts en de spoeddienst. Op mijn 17^{de} werd ik op internaat gestuurd, omdat ze het thuis niet meer aankonden. Op internaat was er een opvoedster waarbij ik terecht kon. Ze legde niet altijd de focus op het probleem, maar week ook af van de 'problematiek'. Hierdoor kreeg ik het gevoel dat ik mijn eigen tempo mocht volgen. Verder vond ik geen steun in mijn omgeving.
19. Zelfverwonding is niet goed voor je lichaam, maar toch kon je het niet tegen houden. Hoe komt dat?
Ik leefde zodanig in mijn hoofd, dat ik soms vergat dat ik een lichaam had. Ik haatte mijn lichaam op dat moment. Ik vond mezelf lelijk.
20. Ben je ooit in behandeling geweest? Zo ja, hoe heb je die behandeling ervaren?
Mijn ouders hebben mij lange tijd verplicht om in opname te gaan, maar ik moest eerst zelf gemotiveerd worden om dat te doen. Mijn eerste twee behandelingen waren niet goed naar mijn gevoel, het was gericht op algemene zaken. Zo kreeg ik therapie voor drugsverslaving, maar dat was mijn probleem niet. Nadien zochten we naar een diagnose, zodat we wel gericht konden behandelen.
21. Wat heeft er jou (niet) geholpen tijdens die behandeling?
Momenteel volg ik dialectische gedragstherapie. We kijken niet meer naar het verleden, maar proberen moeilijke situaties op te lossen. Ik moet bijvoorbeeld noteren wat er gebeurde in een bepaalde situatie en welke technieken ik probeerde om toe te passen. Ik hou ook een dagboekkaart bij waarbij ik dagelijks moet bijhouden hoe het met mij gaat. Echter, op momenten dat het heel moeilijk loopt voor mij laat ik alles vallen. Dankzij de therapie heb ik daar al wel stappen in gemaakt.
22. Hoe probeerde jij jezelf te helpen om momenten dat het moeilijk ging?
Ik probeerde afleiding te zoeken en mezelf niet op te sluiten. Ik ging op zoek naar mensen of maakte een puzzel. Ik zorgde ervoor dat ik echt bezig was met dingen. Ik verwondde mezelf immers meestal als ik mezelf eenzaam voelde.
23. Voel je nu nog steeds de drang om jezelf te verwonden?
Ja.
24. Denk je dat deze drang ooit zal verdwijnen? Zo ja, wat heb je daarvoor nodig?
Nee, maar het kan wel afnemen. Vooral op momenten dat het te veel wordt ga ik het niet kunnen tegenhouden. Ik denk wel dat ik mijn therapie moet blijven volgen. Als ik het los laat, weet ik dat ik mezelf weer ernstig ga verwonden.
25. Wat zou jij mensen willen aanraden die dit probleem ook ondervinden?
Ze mogen niet opgeven. Ik had zelf ook geen vooruitzichten meer en nam pogingen om mezelf van het leven te benemen, maar op den duur kom je er toch.
26. Wat zou jij willen meegeven aan hulpverleners die begeleiding bieden aan jongeren die zichzelf verwonden?
Smijt zeker niet met verwijten en laat de jongere het niet zelf oplossen.

6.12 Interview J.B.

1. Hoe oud was jij toen je je jezelf voor het allereerst hebt verwond?
Eigenlijk was ik 10 toen ik naar steentjes naar mezelf begon te gooien. Ik was 13 toen ik begon met krassen.
2. Hoe zag jouw leven er op dat moment uit?
Het was verschrikkelijk. Van mijn 5 tot mijn 14 was er sprake van misbruik. Ik had een verschrikkelijk eenzaamheidsgevoel en werd onderhuids gepest op school door andere meisjes. Nadien ging ik op internaat om van het misbruik af te zijn.
3. Op welk moment nam jij de beslissing om jezelf te verwonden?
Ik kende dat eigenlijk niet en had er nog nooit iets van gehoord. Toen was dat ook nog niet bekend en gebeurde het eerder stiekem. Ik dacht er al heel lang over na. Het gebeurde heel beredeneerd, niet impulsief. Het gebeurde allemaal heel traag in mijn hoofd.
4. Is de manier waarop je jezelf verwondde, veranderd doorheen de tijd?
Het werd steeds erger. Op den duur verbrandde ik mezelf ook. Het was een soort drug voor mij, zoals een pijnstiller waar je steeds een zwaardere dosis voor nodig had.
5. Wat voor gevoel ging vooraf aan de eerste keer dat jij jezelf verwond hebt?
Het was dwangmatig. Er speelde een dwang in mijn hoofd dat maakte dat ik mezelf moest verwonden. Ook was ik bang. Ik wilde de flashbacks naar mijn verleden stoppen. Het voelde aan als een soort vluchtroute.
6. Hoe voelde je je na je jezelf verwond had?
Eerst was ik opgelucht. Nadien ook veel paniek over wat ik had gedaan. Ik voelde mij heel raar, omdat ik niet wist dat anderen dit ook deden. Ondanks dat gevoel, bleef ik het doen. Voor mij was het ook een vicieuze cirkel. Na een gevoel van opluchting, ontstond er schaamte. Ik wilde niet dat mensen het te weten kwamen.
7. Op welke momenten verwondde jij jezelf meestal?
Meestal 's avonds. Het gebeurde nooit op school. Steeds wanneer ik onrust voelde, gepest werd of gemene opmerkingen kreeg. Soms gebeurde het ook zonder ik onrust voelde. Op dat moment was het een soort dwang in mijn hoofd dat maakte dat ik het moest doen.
8. Had het dan ook een verslavend effect?
Op het einde werd het een gewoonte. Ik kan het vergelijken met roken.
9. Wat voor functie had deze zelfverwonding?
Voornamelijk straffend. Ik gaf mezelf de schuld van het misbruik dat mij werd aangedaan. De misbruiker zei dat ook effectief tegen mij. Dit werd ingeprent bij mij, waardoor ik het ook begon te geloven.
10. Heb je de zelfverwonding ooit geheim gehouden?
Ja, maar nu weten mijn vrienden het wel. Met mijn familie heb ik geen contact meer, dus ik heb geen idee of zij ervan op de hoogte zijn. Mijn ouders kwamen het wel te weten. Ik was wat aangeschoten, omdat ik voor de eerste keer uit ging. Ik heb het er dan per ongeluk uitgegooid in een dronken bui.
11. Wat ging er door je hoofd toen je het publiek maakte?
Op dat moment was ik me er niet echt bewust van. De volgende dag voelde ik me verschrikkelijk. Mijn ouders waren erg kwaad op mij vanuit een gevoel van onmacht. Mama wilde dat ik opgenomen werd. Ik werd opgevoed op een boerderij, waar enkel gewerkt moest worden. Om het grof te zeggen was er veel geld, maar weinig warmte. Huilen mocht niet, want dan stelde je je aan. Er was altijd weinig ruimte om kind te zijn.
12. Hoe reageerde jouw vrienden toen ze wisten dat jij jezelf verwondde?
Zij kwamen het pas erg laat te weten.
13. Kreeg je vervelende reacties van mensen die het niet konden begrijpen?
Ja. Op school ontdekten ze dat per ongeluk in het derde middelbaar. Wat ik me nog herinner was een situatie in de eetzaal. Een meisje zei tegen mij: 'Snij deze appelsien even voor mij, want jij kunt dat goed.'
14. Hoe ging/ga je daarmee om?

Ik zei er niets over, lachte het weg en ging alleen zitten. Ik wilde heel erg bij de groep horen, maar dat lukte nooit. Vandaar dat ik er ook niets over zei.

15. Bij wie vond je steun in jouw omgeving? Hoe hebben ze jou geholpen?
Vroeger niet echt. Bij mijn dieren vond ik wel de nodige steun. In het derde jaar was er wel een leerlingenbegeleidster die wel erg begripvol was. Ze voerde gesprekken, maar liet mij altijd het eerste woord voeren. Op dat moment wilde ik niet geholpen worden, want ik dacht dat ik geen probleem had. Nu ben ik haar erg dankbaar.
16. Kon je dat op dat moment goed verwoorden?
Dat was erg moeilijk, ik was helemaal in mezelf gekeerd.
17. Zelfverwonding is niet goed voor je lichaam, maar toch kon je het niet tegen houden. Hoe komt dat?
Verslaving is misschien het woord niet, maar het was een soort noodzaak. Ik had het echt nodig om de dag door te komen. Op dat moment stond ik ook niet stil bij de gevolgen. Ik wist ook niet dat het uit de hand kon lopen (bloedarmoede,...).
18. Ben je ooit in behandeling geweest? Zo ja, hoe heb je die behandeling ervaren?
Mijn eerste behandelingen werden gekozen door mijn ouders. Dat was verschrikkelijk. In de kliniek waar ik werd opgenomen, werkten ze met isolatiecellen en werd ik vastgebonden aan het bed. Ik heb hier heel wat traumatische ervaringen aan over gehouden. Zulke dingen kun je niet dwingen. Je kunt niemand kunstmatig in leven houden als hij dat niet wil. Er moet een zekere motivatie voor zijn. Op mijn 19^{de} heb ik zelf een psycholoog gecontacteerd.
19. Wat heeft er jou (niet) geholpen tijdens die behandeling?
Het werd niet verboden of er werd niet bedreigd. Ze maakte mij wel duidelijk dat het ernstig was en dat ik eraan dood zou kunnen gaan, maar ze verplichtte mij niet om te blijven leven. Ik kon zelf de keuze maken om al dan niet te stoppen. Ze werd ook nooit kwaad. Ze was misschien wel machteloos, maar dit toonde ze niet aan mij.
20. Je gaf aan dat je op je 19^{de} zelf naar de psycholoog bent gestapt. Hoe weet je dat het moment aanbreekt waarop je hulp kunt aannemen?
Na mijn opnames ging ik opnieuw naar school en deed ik alsof er niets aan de hand was, maar ik deed mezelf hier veel pijn mee.
21. Hoe probeerde jij jezelf te helpen om momenten dat het moeilijk ging?
Ik was altijd heel creatief bezig, maar dat loste mijn probleem niet op.
22. Voel je nu nog steeds de drang om jezelf te verwonden?
Ja.
23. Denk je dat deze drang ooit zal verdwijnen? Zo ja, wat heb je daarvoor nodig?
Ik kan niet beloven dat ik het nooit meer zal doen. Het is puur dwangmatig. Ik heb het wel sterk onder controle doordat ik begrip krijg uit mijn omgeving, gesprekken voer en ondersteunende medicatie neem.
24. Wat zou jij mensen willen aanraden die dit probleem ook ondervinden?
Het is belangrijk te blijven zoeken naar hulp tot je iemand vindt die jou echt ligt, waar je jezelf goed bij voelt en waar je open mee kan praten. Je bent de klant en kiest naar welke winkel je gaat. Het kan demotiverend zijn, maar het is het waard. Het is een investering in jezelf. Daarnaast is het belangrijk om je er niet over te schamen. 1/3 van de jongeren krijgt problemen.
25. Wat zou jij willen meegeven aan hulpverleners die begeleiding bieden aan jongeren die zichzelf verwonden?
Het is belangrijk om eerst vertrouwen te winnen. Je mag niet beginnen 'peuteren', want dan schrik je jongeren af. Het is ook belangrijk om niet kwaad te worden of scherpe dingen weg te nemen. Er moet samen met de cliënt op zoek gegaan worden naar iets dat mogelijk helpt.

6.13 Interview B.VB.

1. Hoe oud was jij toen je je jezelf voor het allereerst hebt verwond?
Ik denk dat ik 16 jaar was.
2. Hoe zag jouw leven er op dat moment uit?
Ik weet daar niet meer zoveel van. Mijn ouders waren gescheiden en ik ging naar mijn papa waar ik niet zo graag was. Ook op school werd ik niet echt geaccepteerd. Ik ben altijd een buitenbeentje geweest.
3. Welke ervaringen/gebeurtenissen hebben er toe geleid dat jij jezelf ging verwonden?
Het gaat om een opeenstapeling van kleine dingen die je niet door hebt, maar die er toch wel zijn.
4. Op welk moment nam jij de beslissing om jezelf te verwonden?
Ik genoot er vroeger van om muggenbeten open te krabben tot ik bloedde. In moeilijke situaties genoot ik ervan om mijn duim diep in mijn huid te duwen. Op den duur werkt dat niet meer en heb ik gewoon eens geprobeerd om mezelf te verwonden. Ik merkte op dat moment dat het een grote opluchting gaf, wat uiteindelijk resulteerde in een verslaving.
5. Op welke manier heb jij jezelf voor de eerste keer verwond?
Ik sneed mezelf voornamelijk.
6. Is de manier waarop je jezelf verwondde, veranderd doorheen de tijd?
In het begin was het één sneetje, maar het werd steeds meer. Ik ging verder en verder om hetzelfde effect te hebben.
7. Wat voor gevoel ging vooraf aan de eerste keer dat jij jezelf verwond hebt?
Dat weet ik niet meer juist. Nu is het voornamelijk als ik een slechte dag op school heb gehad en mijn ouders mij niet begrijpen.
8. Hoe voelde je je na je jezelf verwond had? Vaak hoor ik dat zelfverwonding een vicieuze cirkel is waarbij gevoelens van opluchting plaats ruimen voor schaamte en schuld. Was dit bij jou ook zo?
Ik ben dan helemaal in de war. Ik ben op dat moment zo gelukkig, maar besef tegelijkertijd dat ik zot ben. Het zijn twee tegenstrijdige stemmen in je hoofd. Eigenlijk wil je het niet, maar toch doe je het.
9. Is er een lied/quote dat beschrijft wat je op dat moment voelde?
Een quote van 21 pilotes: 'Sometimes to stay alive, you gotta kill your mind.'
10. Op welke momenten verwondde jij jezelf meestal?
's Avonds als ik alleen ben. Je hebt je de hele dag sterk gehouden en 's avonds val je in een gat waardoor het gebeurt. Op erge momenten is het dagelijks, maar soms heb ik goede momenten waardoor ik er niet veel aan denk. Ik ben dan trots op mezelf, maar dan zegt een stemmetje in mijn hoofd: 'Nu verdien je het om jezelf terug pijn te doen.'
11. Wat voor functie had deze zelfverwonding?
Voornamelijk ontlading van stress of soms zei ik domme dingen die ik nadien van me af sneed.
12. Voel je nu nog steeds de drang om jezelf te verwonden?
Ik ben net zes maanden clean geweest, maar ben zopas hervallen.
13. Heb je de zelfverwonding ooit geheim gehouden?
Ik heb dat altijd geheim gehouden. Op dit moment zijn er nog maar 2 mensen die het weten. Mijn ouders weten het nog niet. Ik snijd enkel op mijn benen, dus kan het gemakkelijker geheim houden.
14. Denk je dat er een moment komt waarop je het gaat vertellen?
Soms wil het wel vertellen, maar ze zouden het niet begrijpen waardoor ze het moeilijker zouden maken. Ik weet wel dat het gemakkelijker zou zijn voor mezelf, zodat ik het niet meer hoeft te verbergen.
15. Hoe reageren diegenen die het weten?
Mijn beste vriendin begrijpt het niet, maar ze probeert me wel te helpen door erover te praten.
16. Krijg je vervelende reacties van mensen die het niet konden begrijpen?

Soms zegt iemand bv. iets kwetsend voor te lachen: 'Oh nu voel ik me gekwetst, dus ga ik me snijden vanavond.'

17. Is er iemand die je in vertrouwen hebt genomen bv. iemand van school?
Nee
18. Heb je het gevoel dat je dit wel nodig hebt? Zo ja, op welke manier?
Ja, ik denk wel dat ik het zelf kan stoppen maar eigenlijk kan ik dat niet. Ik denk dat ik voornamelijk een vertrouwenspersoon nodig heb, die niet zegt dat ze het druk heeft. Het moet iemand zijn die er altijd is.
19. Heb je het gevoel dat de drempel op dit moment te hoog is om naar hulpverlening te stappen?
Ja. Ook de omgeving krijgt een ander beeld als je naar de psycholoog gaat. Het zal ook moeilijker zijn om het dan te verbergen voor mijn ouders.
20. Wat zou je nodig hebben om de klik te maken om het te kunnen vertellen?
Ik weet het niet. Eigenlijk zou de hulp naar mij moeten komen.
21. Zelfverwonding is niet goed voor je lichaam, maar toch kon je het niet tegen houden. Hoe komt dat?
Het gaat om een verlangen. Ik sneed meestal op mijn been. De volgende dag slaat daar iemand op, waardoor de pijn opnieuw steekt. Dat maakt dat ik opnieuw verlang om mezelf te snijden. Op het moment zelf voel ik geen pijn, maar voel ik me high. Alles wordt licht in mijn hoofd. Pas veel later komt de fysieke pijn naar boven. Die pijn is echter minder erg dan de emotionele pijn die eraan vooraf gaat.
22. Hoe probeer jij jezelf te helpen om momenten dat het moeilijk gaat?
Veel slapen. Ik probeer mijn gedachten op iets anders te richten.
23. Wat maakte dat je dat gedurende 6 maanden hebt kunnen volhouden?
Het ging eigenlijk vanzelf. Ik zat ook in een betere omgeving. Echter, als ik dan echt wilde stoppen begon ik mezelf er weer te hard op te focussen waardoor ik het toch weer deed.
24. Wat heeft ertoe geleid dat je je opnieuw bent gaan verwonden?
De examenperiode kwam eraan, waardoor ik veel stress had en minder sociaal contact. Toen dacht ik: 'Eigenlijk zou je het nog eens kunnen doen.' Waardoor ik weer snel vertrokken was.
25. Denk je dat deze drang ooit zal verdwijnen? Zo ja, wat heb je daarvoor nodig?
Ik weet het niet. Het gebeurt zo vaak door verschillende redenen. Ik denk wel dat het gaat minderen door de tijd, maar ik beseft wel dat ik hulp moet zoeken. De stap om effectief hulp te zoeken, is nog te groot voor mij.
26. Wat zou jij mensen willen aanraden die dit probleem ook ondervinden?
Begin er niet mee. Niemand wil het eigenlijk doen. Ik heb spijt dat ik er ooit mee begonnen ben, maar op dat moment was het sterker dan mezelf. Neem ook iemand in vertrouwen.
27. Wat zou jij willen meegeven aan hulpverleners die begeleiding bieden aan jongeren die zichzelf verwonden?
Wacht af tot de persoon zelf aangeeft dat hij/zij erover wil praten. Hoe meer je er achter vraagt, hoe verder je de persoon wegduwt.

6.14 Interview J.D.

1. Hoe oud was jij toen je je jezelf voor het allereerst hebt verwond?
14 jaar.
2. Hoe zag jouw leven er op dat moment uit?
Ik zat in het derde middelbaar en hoorde eigenlijk nergens bij. Thuis waren mama en papa net een paar maand gescheiden.
3. Welke ervaringen/gebeurtenissen hebben er toe geleid dat jij jezelf ging verwonden?
Het was een samenloop van omstandigheden dat ertoe geleid heeft dat ik mezelf ging verwonden. Toen ik 11 was, ben ik 2 keer misbruikt geweest door mijn broer. Tot dan toe bleef dat eerder op de achtergrond, maar door de scheiding van mijn ouders kreeg ik het er moeilijk mee. Op school had ik niet het gevoel ergens bij te horen en thuis was er vaak ruzie. Tijdens een les zedenleer luisterden we naar een verhaal over een meisje dat het leven niet meer zag zitten omwille van de scheiding van haar ouders. Dat heeft mij gekraakt, omdat ik mezelf daar in kon terugvinden. Dit maakte dat ik mezelf uiteindelijk ging verwonden.
4. Op welke manier heb jij jezelf voor de eerste keer verwond?
In het begin kraste ik me voornamelijk.
5. Is de manier waarop je jezelf verwondde, veranderd doorheen de tijd?
Na een tijdje is het krassen geëvolueerd in snijden. Een stuk evolueerde dit uit nieuwsgierigheid. Ik wilde weten wat andere materialen teweeg zouden brengen. Anderzijds had ik mezelf beloofd dat ik mijn wonden nooit zou laten bloeden, maar dat is uiteindelijk wel gebeurd. Ik denk dat dat voornamelijk komt doordat het niet meer volstaat. Je wordt er gewoon aan en voelt dan de drang tot meer of erger.
6. Wat voor gevoel ging vooraf aan de eerste keer dat jij jezelf verwond hebt?
Ik heb er eigenlijk niet lang over nagedacht op het moment zelf. Ik handelde erg impulsief. Ik kende iemand die het deed en ik was overspoeld door emoties en hopeloos door mijn zelfmoordgedachten.
7. Hoe voelde je je nadat je jezelf verwond had?
Ik was een beetje verward. Langs de ene kant was ik blij dat ik iets gevonden had dat me hielp om te kunnen omgaan met mijn hoofd, maar aan de andere kant voelde ik een zekere paniek om wat ik gedaan had. Ik wist niet echt wat ik gedaan had. Als mijn vriendin erover vertelde, kon ik mezelf moeilijk voorstellen dat je zo iets zou doen. Toch deed ik het. Anderzijds wist ik ook niet wat ik ermee moest doen: Moest ik het tegen iemand zeggen? Zou ik het nog doen? Zou iemand het merken?
8. Op welke momenten verwondde jij jezelf meestal?
Vroeger gebeurde het eigenlijk niet zo heel vaak, voornamelijk als er thuis ruzie was geweest. Later voornamelijk als het me teveel werd, door gelijk wat. Dat kan stress zijn, herbelevingen aan vroeger, ruzies...
9. Wat voor functie had deze zelfverwonding?
Het geeft mij vooral rust. Ook al duurt het op zich niet zo lang, het is toch een moment waarop alle spanningen die je hebt, wegvallen en je opnieuw kan ademen.
10. Heb je de zelfverwonding ooit geheim gehouden?
Ja, ik probeer dat nog altijd. De mensen die ervan moeten weten, weten dat ik het doe. Ik ga niet met wonden bloot lopen of iedere keer vertellen dat ik mezelf verwond heb. Voor de rest denk ik niet dat mijn omgeving het weet.
11. Krijg je vervelende reacties van mensen die het wel weten, maar niet kunnen begrijpen?
In het begin kreeg ik wel vervelende reacties. Zo kreeg ik te horen dat ik het voor aandacht deed of zot was. Op dit moment weet enkel mijn psycholoog nog dat ik mezelf nog steeds verwond en zij reageert daar wel oké op.
12. Hoe ging/ga je daarmee om?
Aan de ene kant begreep ik wel dat ze zo reageerden, maar aan de andere kant kwetste het me ook wel heel erg. Het zorgde ervoor dat ik me nog slechter ging voelen en mezelf nog meer ging verwonden.
13. Voel je nu nog steeds de drang om jezelf te verwonden?

Ja.

14. Zelfverwonding is niet goed voor je lichaam, maar toch kon je het niet tegen houden. Hoe komt dat?
Op dit moment heeft het voor mij meer voordelen dan nadelen. Het enige nadeel is dat het littekens met zich meebrengt en dat je het steeds verborgen moet houden. Anderzijds geeft het me rust en zorgt het ervoor dat ik geen andere destructieve dingen ga doen zoals niet eten, mezelf in gevaarlijke situaties brengen of bezig zijn met zelfmoord. Voor mij is het dus een stuk bescherming tegen andere dingen die nog slechter zijn.
15. Denk je dat deze drang ooit zal verdwijnen? Zo ja, wat heb je daarvoor nodig?
Ik denk dat een keer het achterliggende probleem opgelost is of ik een andere manier heb gevonden om ermee om te gaan, het wel zal verdwijnen. Ik vrees wel dat de drang er altijd zal zijn in moeilijke situaties.
16. Wat zijn voor jou moeilijke situaties?
Op dit moment zaken die gerelateerd zijn aan het misbruik. Dat kan een film zijn op tv, een gesprek met vrienden, herbelevingen op zich... In de toekomst denk ik dat moeilijke momenten vooral momenten zijn waarop ik heel wat stress ervaar of het mentaal moeilijk heb.
17. Ben je ooit in behandeling geweest? Zo ja, hoe heb je die behandeling ervaren?
Ik ben nu een dikke 4 jaar in therapie bij een psycholoog. Daarvoor ben ik kort bij 2 andere psychologen geweest en ik het middelbaar kon ik voornamelijk terecht bij de leerlingenbegeleidster. De eerste psycholoog vond ik nog wel oké, maar zij heeft mij zelf doorverwezen omdat er ook een familielid van mij in begeleiding was bij haar. Bij de volgende psycholoog moest alles te snel gaan. Ze hield weinig rekening met wat ik voelde en welk tempo ik wilde volgen. Ze sprak ook niet over mijn zelfverwonding. De psycholoog waar ik nu naartoe ga vind ik ook erg fijn. Hij weet ervan en we praten er af en toe over.
18. Wat heeft er jou (niet) geholpen tijdens die behandeling?
Hij vertelde mij dat hij zichzelf ook ooit verwondde. Hij deed dat omdat ik me erover schaamde en het moeilijk vond om erover te praten. Hierdoor had ik niet meer het gevoel dat hij me zou afkeuren. Daarnaast vind ik het vooral fijn dat hij me nooit heeft verplicht om ermee te stoppen. Hij ziet in dat het een manier is om te kunnen omgaan met mijn onrust en dat het niets uithaalt om die manier weg te nemen. We kunnen dus beter zoeken naar manieren die helpen omgaan met het probleem. Anderzijds vind ik het wel jammer dat we het niet vaak over zelfverwonding hebben. Bij de leerlingenbegeleidster vond ik het bijvoorbeeld erg fijn dat ze ieder gesprek 5 minuutjes spendeerde om na te gaan hoe het ermee ging en in welke situaties ik overging tot zelfverwonding.
19. Hoe probeerde jij jezelf te helpen om momenten dat het moeilijk ging?
Ik probeer alternatieven toe te passen die ik leerde bij de psycholoog. Zo probeer ik 5 zaken te benoemen die ik zie, 5 zaken te benoemen die ik hoor, 5 zaken vastnemen en aangeven hoe het voelt... Soms probeer ik het ook gewoon uit te stellen. Af en toe chat ik wel eens met iemand van het JAC of tele-onthaal. Soms probeer ik ook de butterfly hug om mezelf tot rust te laten komen.
20. Wat zou jij mensen willen aanraden die dit probleem ook ondervinden?
Zoek iemand om erover te praten en geef niet op met zoeken.
21. Wat zou jij willen meegeven aan hulpverleners die begeleiding bieden aan jongeren die zichzelf verwonden?
Niet oordelen, maar luisteren en er open over praten. Niet direct een oplossing willen zoeken voor de zelfverwonding, maar eerst zoeken naar het waarom en hoe je die 'waarom' kan aanpakken. In tussentijd is het wel belangrijk om over zelfverwonding te blijven praten.

6.15 Interview AS.L.

1. Hoe oud was jij toen je je jezelf voor het allereerst hebt verwond?
Ik was 15 à 16 jaar.
2. Hoe zag jouw leven er op dat moment uit?
Ik zat toen ik het tweede middelbaar ASO moderne. Ik leefde in een gescheiden gezien, had o.a. enkele vriendinnen die het zelf elk op hun manier moeilijk hadden en ik probeerde er zo veel mogelijk op een goede manier voor hen te zijn. Bovendien heb ik het sinds mijn 14^{de} zelf ook niet gemakkelijk. Vanaf toen begon ik te beseffen hoe de wereld echt in elkaar zit en werd ik voor het eerst geconfronteerd met mijn 'anders zijn'.
3. Welke ervaringen/gebeurtenissen hebben er toe geleid dat jij jezelf ging verwonden?
Een samenloop van de meeste omstandigheden hierboven beschreven samen met eventueel nog andere zaken en alle gevoelens hierrond niet meer aankunnen. Ik zocht als het ware een uitweg door mezelf te krassen.
4. Op welk moment nam jij de beslissing om jezelf te verwonden?
De drempel tot zelfverwonding werd verlaagd, omdat mijn toenmalige beste vriendin zichzelf verwondde en daar ook met mij over sprak. Toch beschouw ik het niet als kopieergedrag, want ik ben het niet meteen beginnen doen nadat ik het van haar wist en had ook nooit gedacht dat ik er ooit zelf mee zou beginnen.
5. Op welke manier heb jij jezelf voor de eerste keer verwond?
Door met mijn nagels te krassen op mijn arm.
6. Is de manier waarop je jezelf verwondde, veranderd doorheen de tijd?
Die is grotendeels hetzelfde gebleven al kras ik mezelf nu soms ook op mijn buik of benen wanneer mijn armen geen optie zijn of bij lange mouwen die ik moeilijk zelf deels kan opstropen en ik kras me nu soms ook wel feller. Ik let er sowieso wel op dat ik het niet te fel doe zodat het nog gewoon wegtrekt en ik niet op spoed of bij de dokter beland, want dat wil ik mezelf en de mensen rondom mij niet aandoen en ik wil ook niet nog meer/fellere littekens. Bovendien helpen mensen me ook met wassen, aankleden,... dus ik moet er wel op letten. Ik wil niet dat mensen het zelf gaan invullen of dat ik me moet verantwoorden tegenover mensen die ik amper ken. Heel uitzonderlijk heb ik mezelf ook wel eens lichtjes gebeten.
7. Wat voor gevoel ging vooraf aan de eerste keer dat jij jezelf verwond hebt?
Enorm veel en ondragelijk(e) verdriet, machteloosheid, innerlijke pijn,... en ik meen me te herinneren dat ik op dat moment ook vrij suïcidaal was.
8. Hoe voelde je je na je jezelf verwond had?
Die eerste keer heel vreemd. Alsof het niet meteen tot me doordrong dat ik mezelf voor het eerst echt bewust opzettelijk pijn deed. Deels opgelucht, deels nog slechter.
9. Hoe zijn deze gevoelens geëvolueerd doorheen de tijd?
Die zijn nog grotendeels hetzelfde en zeker niet minder heftig. Soms voel ik zelf even niets meer, als een natuurlijke reactie van mijn lichaam dat beslist dat het genoeg is geweest.
10. Kan je beschrijven wat er op dat moment in jouw hoofd speelde?
Een wirwar van gedachten en gevoelens. Dan is het allemaal genoeg geweest, kan ik het allemaal niet meer aan, wil ik vaak dood.
11. Heb je de zelfverwonding ooit geheim gehouden?
Ik loop er niet meer te koop, maar ben er wel eerlijk over als mensen er expliciet naar vragen. Ik heb er nooit over gelogen.
12. Hoe reageerde jouw omgeving toen ze wisten dat jij jezelf verwondde?
De meeste mensen begripvol, mijn ouders hebben het er moeilijker mee. Hierdoor kan ik er met hen ook moeilijker over praten.
13. Kreeg je vervelende reacties van mensen die het niet konden begrijpen?
Af en toe wel ja.
14. Hoe ging/ga je daarmee om?

Bij mijn ouders doe ik nog weinig moeite om het hun uit te leggen want dat draait toch vaak uit op meningsverschillen, discussies e.d., bij vrienden/kennissen doe ik wel meer moeite al kreeg ik daar nog maar één keer echt een paniecreactie (was via sms, misschien ook niet zo tactisch maar het kon op dat moment niet anders). Die vriendin zei me o.a. dat ik haar onmiddellijk moest verwittigen als ik nog eens krasdrang voelde. Ik heb heel rustig op die sms gereageerd maar haar nooit meer concreet verwittigd bij krasdrang omdat ik door haar reactie aanvoelde dat zij hier niet de juiste persoon voor is voor mij, wat absoluut geen verwijt maar een vaststelling is.

15. Bij wie vond je steun in jouw omgeving? Hoe hebben ze jou geholpen?

Bij mijn ouders doe ik nog weinig moeite om het hun uit te leggen want dat draait toch vaak uit op meningsverschillen, discussies e.d., bij vrienden/kennissen doe ik wel meer moeite al kreeg ik daar nog maar één keer echt een paniecreactie (was via sms, misschien ook niet zo tactisch maar het kon op dat moment niet anders). Die vriendin zei me o.a. dat ik haar onmiddellijk moest verwittigen als ik nog eens krasdrang voelde. Ik heb heel rustig op die sms gereageerd maar haar nooit meer concreet verwittigd bij krasdrang omdat ik door haar reactie aanvoelde dat zij hier niet de juiste persoon voor is voor mij, wat absoluut geen verwijt maar een vaststelling is.

16. Zelfverwonding is niet goed voor je lichaam, maar toch kon je het niet tegen houden. Hoe komt dat?

Dit is voor iedereen uiteraard anders maar bij mij wordt de innerlijke pijn vaak zo groot op bepaalde momenten dat ik krassen als de enige nog aanvaardbare uitweg zie. Ik zie het bij mij niet als een verslaving want ik slaag er op die momenten ook nog vaak in (de ene periode al wat meer dan de andere) om ertegen te vechten. Ik ga niet meteen krassen als ik me slecht voel en ook niet meteen als ik me heel slecht voel, maar op bepaalde momenten en wanneer het echt niet anders kan als iets noodzakelijk om erger te voorkomen. Het is erg dat het op deze manier moet want ik wil mezelf dit ook niet aandoen maar vaak kan het gewoon niet anders. Ondraaglijkheid bestaat wel degelijk en ik geloof niet dat iedereen alles aankan wat hij/zij meemaakt als je maar hard genoeg probeert, want sommige zaken gaan zelfs de kracht te boven van de 'sterksten'.

17. Ben je ooit in behandeling geweest? Zo ja, hoe heb je die behandeling ervaren?

Ja, ik heb al heel wat ervaring met ambulante hulpverlening en ik heb daarin persoonlijk nog nooit gevonden wat ik zocht. Het is niet dat ik er totaal niks aan heb (gehad) maar toch heb ik helaas overwegend negatieve ervaringen met hulpverlening. De zaken waaraan ik persoonlijk iets heb (gehad) zijn eigenlijk heel gewone dingen, die helaas vaak helemaal niet gewoon lijken te zijn voor vele hulpverleners (gewoon doen, ook dingen over jezelf vertellen, op gelijke hoogte met de ander staan,...). Ik heb het gevoel dat de relatie met hulpverleners vaak heel voorwaardelijke en niet duurzaam is, dat je maar in een vakje moet passen, dat het hoofdzakelijk eenrichtingsverkeer is, dat het niet in eerste instantie gaat over wat jou persoonlijk helpt maar over het volgen van protocollen. En als 'de begeleiding' dan stopt kan je elkaar zagezegd nooit meer zien tenzij in dezelfde context en is er precies gewoon een knop die wordt omgedraaid bij de hulpverlener. Hulpverlening vind ik trouwens een stom woord, geef mij maar hoop(verlening), zie ook www.hoopverlening.be.

18. Hoe probeerde jij jezelf te helpen om momenten dat het moeilijk ging?

Door met mensen die ik vertrouw te praten, te chatten,... (wel liever face to face maar is niet altijd mogelijk), een elastiekje rond mijn pols te doen en dat laten schieten als minder schadelijke nabootsing van zelfverwonding, muziek luisteren,...

19. Voel je nu nog steeds de drang om jezelf te verwonden?

Ja, het is vaak afhankelijk van hoe ik me voel en hoeveel kracht ik op dat moment heb om tegen de drang te vechten.

Bijna 2 jaar was ik krasvrij, maar nadien ben ik helaas terug beginnen. Ik ben wel fier dat ik het vrij lang heb kunnen tegenhouden en hoop ooit definitief te kunnen stoppen.

20. Denk je dat deze drang ooit zal verdwijnen? Zo ja, wat heb je daarvoor nodig?

Ik hoop dat alleszins. Wat ik daarvoor nodig heb? Een dragelijker leven, een maatschappij waar de hoofdfocussen (terug) op essentiële zaken liggen zoals je talenten, wie we écht zijn en wat we écht al goed kunnen in plaats van wat we 'worden' door omstandigheden. Waarin we echt verbinding durven maken met elkaar, echt samenleven en niet onder het motto voor wat hoort wat, waarin we allemaal onszelf kunnen en mogen zijn en zoveel mogelijk dezelfde kansen krijgen wie of wat we ook zijn.

21. Wat zou jij mensen willen aanraden die dit probleem ook ondervinden?

Zoek naar wat voor jou persoonlijk werkt en laat je niet iets aanpraten waarbij jij je niet goed voelt of wat dan ook. Iedereen is anders en wat voor iemand al dan niet werkt of wat iemand al dan niet als hulp ervaart is heel persoonlijk. Laat je niet in een vakje duwen en probeer open te communiceren over wat jij persoonlijk nodig hebt, ook al past dat misschien niet in een bepaald vakje. Iedereen verdient de hulp die bij hem/haar past en die hulp kan in de reguliere hulpverlening liggen maar even goed ook elders. Zoek verder tot je vindt wat je nodig hebt en hopelijk loont het zoeken, het geduld, het blijven vechten,... ook!

22. Wat zou jij willen meegeven aan hulpverleners die begeleiding bieden aan jongeren die zichzelf verwonden?

*Niet enkel specifiek aan hulpverleners die werken rond zelfverwonding maar aan hulpverleners en mensen in het algemeen zou ik het volgende willen meegeven: Leer gewoon doen, wees jezelf, durf echt verbinding en echt tijd te maken zonder al te veel nutteloze en vaak ondermijnende regels en voorwaarden en niet enkel onder het motto 'voor wat hoort wat', durf duurzaam in relatie te treden met mensen en te kijken naar wat ze echt nodig hebben, verwacht niet van een ander wat je zelf ook niet doet of zou willen doen, gebruik eventuele kennis terughoudend en leer dat je niet altijd je kennis zal kunnen inzetten bij iedereen, niet altijd het verschil zal kunnen maken en al zeker niet als dat bij iedereen op dezelfde manier moet gebeuren en dat goede bedoelingen niet alles dekken. Zie het niet als een evidentie maar als een voorrecht om een ander zijn vertrouwen te krijgen en wees daar dankbaar voor. 'Specialiseer' niet alles onnodig en denk niet dat je enkel of sowieso beter kan praten over moeilijke thema's met 'professionelen' dan met anderen. Laten we allemaal wat meer ontleren, wat meer ons buikgevoel durven volgen, je kan geen verbinding maken zonder écht oprecht nabij te zijn en 'professioneel' zijn doet soms meer kwaad dan goed. Laten we allemaal een beetje elkaars hoopverlener zijn, laten we ons allemaal wat meer bescheiden opstellen, laat ons hulp zoeken op welke manier ook. Als unieke gelijken, evenwaardig en met dezelfde rechten en plichten in essentie. Allemaal individuen, verbonden in kwetsbaarheid. Zou mooi zijn, toch? En kijk ook vooral even naar o.a. dit filmpje, ik zag dit live, meer dan de moeite!
<https://www.youtube.com/watch?v=oklhvR98gMk&t=1s>*

6.16 Interview B.D.

1. Hoe oud was jij toen je je jezelf voor het allereerst hebt verwond?
Ik was 13 jaar.
2. Hoe zag jouw leven er op dat moment uit?
Niet al te rooskleurig. Ik werd gepest op school.
3. Op welk moment nam jij de beslissing om jezelf te verwonden?
Ik werd toen nog maar enkele weken gepest, maar kon het niet alleen dragen en durfde het ook niet te vertellen. Ik ben een grote fan van Demi Lovato en dit was de periode dat zij uitkwam voor haar zelfverminking. Op een avond heb ik toen beslist om het ook te proberen.
4. Is de manier waarop je jezelf verwondde, veranderd doorheen de tijd?
Ja, het moet voor mij allemaal meer en dieper zijn. Vroeger was dat nog heel onschuldig, maar die tijd is al lang voorbij. Soms zit het ook in de kleine dingen. Dan neem ik een veel te warm bad of bots ik 'per ongeluk' tegen het strijkijzer. Soms slaag ik mezelf zo hard dat ik blauwe plekken krijg.
5. Wat voor gevoel ging vooraf aan de eerste keer dat jij jezelf verwond hebt?
Eerst was ik heel bang en durfde ik niet, maar uiteindelijk raakte ik in een soort roes en dacht ik niet meer na bij wat ik deed.
6. Kan je beschrijven wat er toen juist door jouw hoofd ging?
Ik weet voornamelijk dat ik toen banger was om betrapt te worden dan het snijden zelf. Al mijn slechte gevoelens die ik op dat moment had, verdwenen. Waarschijnlijk door die roes. Je denkt dan niet meer na en focust enkel op de pijn van het snijden.
7. Hoe voelde je je na je jezelf verwond had? Vaak hoor ik dat zelfverwonding een vicieuze cirkel is waarbij gevoelens van opluchting plaats ruimen voor schaamte en schuld. Was dit bij jou ook zo?
De eerste keer voelde ik niets. Toen heb ik enkele minuten voor mij uit zitten staren. Nadien was het een hele opluchting. Die opluchting is eigenlijk een gevoel dat er altijd geweest is nadat ik mezelf verwondde. Mijn mentale pijn verdween.
8. Is er een lied/quote dat beschrijft wat je op dat moment voelde?
Van Demi had ik niet echt specifieke liedjes. Op momenten dat ik het moeilijk had, luisterde ik voornamelijk naar Bring me the horizon en Pierce the veil. Elke quote van Demi die over zelfverminking ging, had ik op mijn kamer hangen.
9. Wat voor functie had deze zelfverwonding?
Het wegnemen van mijn mentale pijn.
10. Is de functie veranderd doorheen de tijd?
Ja, na een paar jaar was er geen reden meer. Soms wel natuurlijk, als er een ruzie was. Het werd op dat moment een soort verslaving.
11. Hoe kan ik me dat dan juist voorstellen? Deed je dat dan op vaste momenten of?
Ik deed het niet echt op vaste momenten, maar soms plande ik het wel. Als ik op school was of naar de stad ging, keek ik er een hele dag naar uit om me 's avonds te kunnen snijden. Eigenlijk kan je het vergelijken met drugs. Het is niet zo schadelijk, maar het brengt je ook in een soort roes en als de drang tot zelfverwonding er is, zal deze pas verdwijnen nadat je jezelf pijn hebt gedaan.
12. Heb je de zelfverwonding ooit geheim gehouden?
Ja, bijna 2 jaar.
13. Wat ging er door je hoofd toen je het publiek maakte?
Ik was bang dat ze het van me zouden afnemen. Ik bereidde mijn gesprek dan ook goed voor, voor ik het bekend maakte.
14. Hoe reageerde jouw omgeving toen ze wisten dat jij jezelf verwondde?
Geschokt. Ze wouden alles weten: waarop, waar, waarmee...
15. Kreeg je vervelende reacties van mensen die het niet konden begrijpen?
Nee, dat niet.
16. Bij wie vond je steun in jouw omgeving? Hoe hebben ze jou geholpen?

Bij mijn beste vriendin. Ze hielp mij door te chatten op Facebook. Ik kan mijn gevoelens beter verwoorden als ik ze schrijf, dan dat ik er over moet praten.

17. Zelfverwonding is niet goed voor je lichaam, maar toch kon je het niet tegen houden. Hoe komt dat?
18. Op welke manier zou jij zelfverwonding beschrijven?
19. Ben je ooit in behandeling geweest? Zo ja, hoe heb je die behandeling ervaren?
Ja, ik ben 2 jaar in psychiatrie geweest en heb 9 psychologen gehad. Ik was best wel gelukkig in de psychiatrie, maar ik vond dat ze niet streng genoeg waren.
20. Hoe bedoel je?
Ze namen soms wel iets af, maar ik was te goed in verstoppen. Natuurlijk was dat ook mijn schuld, maar ze hadden strenger mogen zijn.
21. Wat heeft er jou (niet) geholpen tijdens die behandeling?
Ik ging vaak wandelen met mijn psycholoog. Dat heeft me wel geholpen. Als de drang te groot werd, kon ik steeds bij de begeleiding gaan zitten en wist ik dat ze iemand zou zijn. Ik werd eigenlijk beschermd voor mezelf.
22. Hoe probeerde jij jezelf te helpen om momenten dat het moeilijk ging?
Voornamelijk door te tekenen of actief te bewegen.
23. Voel je nu nog steeds de drang om jezelf te verwonden?
Ja. Ik ben een jaar clean geweest, maar sinds mijn eetstoornis is opgekomen heb ik geen controle meer over de drang die ik voel. Ik kan deze drang ook niet weerstaan.
24. Denk je dat deze drang ooit zal verdwijnen? Zo ja, wat heb je daarvoor nodig?
Die drang zal nooit helemaal verdwijnen, maar ik denk dat je er mee leert leven. Ik heb echter geen idee wat daar voor nodig zou zijn.
25. Wat zou jij mensen willen aanraden die dit probleem ook ondervinden?
Niet twifelen als je de kans krijgt om te stoppen en neem hulp aan, al moet je zelf aangeven wat voor jou het beste is. Schaam je er niet voor, maar wen er ook niet aan.
26. Wat zou jij willen meegeven aan hulpverleners die begeleiding bieden aan jongeren die zichzelf verwonden?
Wees streng genoeg en zoeken samen uit wat het beste is voor die persoon. Zorg dat jij een deel mee de controle overneemt zodat de persoon niet alleen alles moet dragen.

6.17 Vragenlijst Cirkant

Hoeveel jaar werk jij al bij Cirkant? (5 reacties)

3

2 jaar

8

2.5

4 jaar

Heb jij in die tijd ooit begeleiding geboden aan jongeren die zichzelf verwonden? Zo ja, hoe vaak?

(5 reacties)

ja, +/- een 12 tal jongeren

Ja, bij een 3-tal trajecten

ja - moeilijk een cijfer op te zetten, maar al vaak

5

heel vaak

Indien jij tijdens een begeleiding in aanraking komt met een jongere die zichzelf verwondt, verleen jij dan automatisch extra zorg? Omschrijf kort jouw visie en aanpak.

(5 reacties)

Deze aanpak verschilt van jongeren tot jongere en van situatie tot situatie. Zorg bieden kan ook door jongeren bijvoorbeeld in hun eigen verantwoordelijkheid te zetten en bijvoorbeeld zelfstandig naar spoed te laten gaan in het kader van zelfstandigheidstraining.

Eerst de ernst van de situatie verkennen (levensbedreigend of niet), dmv in gesprek gaan met jongere/voorgaande hulpverlening. Proberen te bevragen wat de achterliggende rede is van de zelfverwonding...
Veiligheid is belangrijk in zo'n situatie; eventueel met jongere een veiligheidsplan opstellen indien het kan met psychiater/psycholoog

is gespreksonderwerp/eerder bezorgdheid delen met de jongeren dan extra zorg bieden. Niet te vel in mee gaan - eerder op zoek gaan naar achterliggende redenen van het gedrag. oorzaak van gedrag aanpakken is belangrijk.

-zorg bieden en achterhalen welke reden er achter ligt (wat is de functie van zelfverwonding)
-in sommige gevallen jongeren zelf de wonde laten verzorgen (in verantwoordelijkheid stellen, want blijft eigen keuze), zonder daarbij veroordelend te zijn. Ik blijf ten alle tijde naast hen staan.
-bij sommige jongeren wordt een veiligheidsplan gehanteerd, die ik dan opvolg (bv. naar spoed, scherpe dingen uit kamer etc.
-jongere krijgt altijd boodschap: wonde bedekt houden in bijzijn van andere jongeren (om hen niet aan te zetten tot zelfverwonding, en dus niet op iedeeën te brengen)

nee, meestal in deze omstandigheden geen extra zorg, maar sec afhandelen. omdat het meestal om aandachtskreet gaat. uitzonderlijke situaties vragen uiteraard voor het gesprek

Heb jij het gevoel ooit tekort gedaan te hebben in de begeleiding aan een jongere die zichzelf verwondt? Zo ja, omschrijf kort de situatie.

(5 reacties)

Neen, Ik heb in elke situatie naar mijn best vermogen, op dat moment, geredeneerd en gehandeld. Je maakt op dat moment keuzes de inpakt van deze keuzes kan je proberen in te schatten, maar niet voorspellen. Het is gewoon belangrijk om bewust te handelen, of net niet te handelen.

Neen, het blijft de jongeren in kwestie hun keuze om zichzelf te verwonden.

ja, Wij kunnen residentieel niet altijd het juiste kader bieden naar veiligheid toe. Te lang blijven toekijken is nefast voor de jongere zelf. Maar daar bots je dan weer op de grenzen vanuit opname psychiatrie.

-gevoel van machteloos ontstaat als de desbetreffende jongere zichzelf blijft pijn doen en geen enkel andere alternatief voldoende blijkt...
-heb het er persoonlijk moeilijk mee om me 'sec' op te stellen naar jongere toe in geval van zelfverwonding, maar soms is dit de teamlijn

nee, omdat ik hier vrij kortdaat mee omga en dat heeft z'n effect al gekend

Waar heeft een jongere die zichzelf verwondt volgens jou nood aan? (5 reacties)

Hier is geen eenduidig antwoord op te geven. Het is heel afhankelijk van jongere tot jongere en van situatie tot situatie

Vergeten van mentale pijn, alternatief zoeken voor mentale pijn te verminderen.
Aandachtsgericht kan een jongere ook krassen bv bij weinig aandacht.
Volgens mij vaak nood aan zorg, bv in thuissituatie

Aan gesprek - maar vooral gehoord worden en erkenning voor wat ze mee maken. Ik ben van mening dat deze jongeren zich niet altijd gehoord of begrepen voelen door anderen.

-ontlasting van een drukke bezorgde geest...
-nood aan steun en hulp (bv. samen zoeken naar alternatieven die mee de functie van het zelfverwonden kunnen vervangen)
-een context/netwerk die er blijft staan en niet veroordelend is
-opvullen van leegte
-een (fysieke) afleiding om eindeloze gedachten tegen te gaan
-kijk op de dingen terug verruimen, leren relativeren en plaatsen van trauma's

duidelijk kader

Wat zou een jongere zelf antwoorden op bovenstaande vraag volgens jou?

(5 reacties)

Hier is geen eenduidig antwoord op te geven. Dat is heel afhankelijk van jongere tot jongere en van situatie tot situatie

Mentale pijn vergeten dmv fysiek pijn te veroorzaken. Vaak ook dwanggedachtes.

Ik wil mijn ouders/ik wil zorg en niet in een voorziening verblijven/ik wil alles kunnen vergeten wat ik ooit mee maakte of moest ondergaan/Kon ik de tijd maar terug draaien... -> vaak ook als appel op personen die niet aanwezig zijn in hun leven. Een leegte die heel pijnlijk is voor jongeren.

De pijn en zorgen moeten stoppen! Help mij! =HULP

zorg, gesprek, ... de aandacht waarvoor ze zichzelf verwonden

Zijn er binnen Cirkant voldoende hulpmiddelen/handvaten ter beschikking om deze jongeren te begeleiden? Zo ja, welke materialen zijn er voor handen? Zo nee, hoe kan de begeleiding geoptimaliseerd worden?

(5 reacties)

Het beste hulpmiddel ben je zelf als hulpverlener en als mens. Extra ondersteuning/samenwerking in welke vorm dan ook met de psychiatrie is noodzakelijk.

Nee! Vaak het gevoel dat we er te weinig over weten, niet voldoende ondersteuning krijgen door andere diensten (opz, ukja,...) Vormingen volgen, sleutelfiguur zelfverwonding aanduiden (ik bedoel iemand die dan vormingen volgt hier rond en waar je als collega terecht kan met vragen).

We hebben kennis van veiligheidsplan opstellen en de ervaring met andere trajecten natuurlijk.

een gemis aan gespecialiseerde begeleiding door psycholoog en psychiater. Te weinig ervaring in huis rond medicatie, handvaten nodig om met deze jongeren aan de slag te gaan. Nu vaak trial and error.

- voldoende aandacht in specifieke gevallen tijdens teams en overdrachten
- uitnodigen van deskundigen op team voor extra kennis en handvaten om hiermee om te kunnen, als ook stilstaan bij het groter geheel nl. casus jongere
- opstellen veiligheidsplan met triade (tbl, cb en ib) en ook teamlijnen afspreken rond aanpak

-> gemis aan interne deskundige (psycholoog, psychiater) en zelfs medisch ondersteuning (bv. verpleging)

niet genoeg lijkt mij bij veelvuldig automutilatie, bij kleine incidenten zeker elke begeleidign genoeg in zijn rugzak

Waar heb jij als begeleider nood aan om de ondersteuning van jongeren die zichzelf verwonden te kunnen optimaliseren?

(5 reacties)

Zie bovenstaand

Vorming/scholing: hoe zelfverwonding op een gepaste manier 'aanpakken', hoe hier op een gepaste manier op reageren? Welke stappen direct nemen?

Nauwere samenwerking met andere voorzieningen (opz, ukja, andere voorzieningen voor expertise)

Extra opleiding hier omtrent. Belangrijke voor mij; gespreksvoering rond dit thema. Concrete handvaten naar aanpak en gespreksvoering met deze jongeren.

-innerlijke rust ;) belang van zelf niet te panikereren om jongere de juiste hulp te kunnen bieden.

-voldoende kennis over achtergrond jongere, maar ook over aanpak in dergelijke situatie (verschilt van jongere tot jongere)

-handvaten/methodieken

-ten alle tijden ondersteuning collega's (bespreken aanpak; ventileren; supervisie...)

goede samenwerking psychiatrie